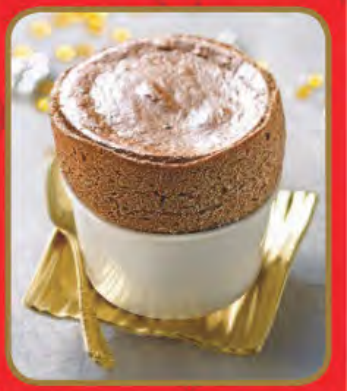
NUM. 281

Avec Cyril Lignac

15 jours de cuisine SIMPLE et SAVOUREUSE

Gourmand

MON MENU *de réveillon* BLUFFANT !



Nos coups de cœur
DÉCO DE TABLE

Du 28/11/ au 11/12/2013
N° 281 2,85 €
3 264420 110085
Belgique 2,96 € - Luxembourg 2,88 €

GOURMAND

MON MENU DE RÉVEILLON BLUFFANT !

DU 28 NOVEMBRE AU 11 DÉCEMBRE 2013

NUM. 281

Boutique en ligne sur **wolfberger.com**

Grands Vins

De la terre d'Alsace et de Wolfberger

Il y a plus d'un siècle, naissait en terre d'Alsace la Maison Wolfberger et, avec elle, une tradition d'excellence qui se perpétue de nos jours. Entouré d'œnologues chevronnés et producteur de Grands Crus d'Alsace avec 15 terroirs classés, Wolfberger reste fidèle à sa légende et cultive la typicité de ses vins, issus des meilleurs terroirs alsaciens.

Tous les coffrets et offres spéciales sur wolfberger.com

PUBLICIS ACTIV Strasbourg

Wolfberger

GRANDS VINS,
CRÉMANTS & EAUX-DE-VIE D'ALSACE

6 Grand'Rue - 68420 EGUISHEIM - Tél. 03 89 22 20 20 - E-mail : contact@wolfberger.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ - À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Cette quinzaine **notre chef** vous a concocté...

LA RECETTE DE LA...

Tatin pomme et magret

Le plus de Cyril Lignac

Je trouve que ce n'est pas intéressant de tout mélanger. Faites une tarte Tatin, cuisez un magret de canard plutôt que des aiguillettes. Tranchez-le et dégustez la tatin de pomme en accompagnement.

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 40 MIN

Ingrédients

• 18 aiguillettes de canard • 6 pommes • 40 g de beurre + 20 g pour le moule
• 1 c. à soupe de graines de pavot • 1 c. à soupe de graines de sésame • sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2. Pelez les pommes, retirez le cœur et les pépins, puis coupez-les en tranches épaisses. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites-y dorer les pommes tranchées.
3. Beurrez un moule à manqué. Disposez les tranches de pomme dans le fond du moule, alternez avec les aiguillettes de canard et poivrez. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
4. Enfournez pour 30 minutes.
5. Démoulez la tatin en plaçant un plat sur le moule et retournez-le d'un coup sec. Saupoudrez de graines de pavot et de sésame. Servez chaud.

LE MOT DE LA RÉDAC

Cette fois, ça y est ! La dernière ligne droite avant les festivités est entamée...
Pour vous aider à composer de véritables petits festins qui régaleront petites ou grandes tablées, Gourmand vous a concocté 5 menus déclinés autour des couleurs de la table. Avec la déco qui va bien ! À vous de piocher dans nos suggestions d'entrées, plats de volaille ou de poisson et desserts pour composer le menu qui vous ressemblera.
Et dans notre prochain numéro, ne manquez pas toutes nos idées pour des apéros de fêtes exceptionnels.
Enfilez vos tabliers, c'est bientôt Noël !
Bon appétit et excellentes fêtes Gourmandes, comme il se doit.

Dany Duran, rédactrice en chef

Et surtout n'oubliez pas d'aller faire un tour sur notre tout nouveau site : Gourmand.viepratique.fr pour un max d'astuces, de recettes et de bonnes idées de menus pour la semaine...

sommaire

N° 281 du 28 novembre au 11 décembre

3 Cyril Lignac cuisine pour vous !
Cette quinzaine, notre chef Cyril Lignac vous a concocté une tatin pomme et magret

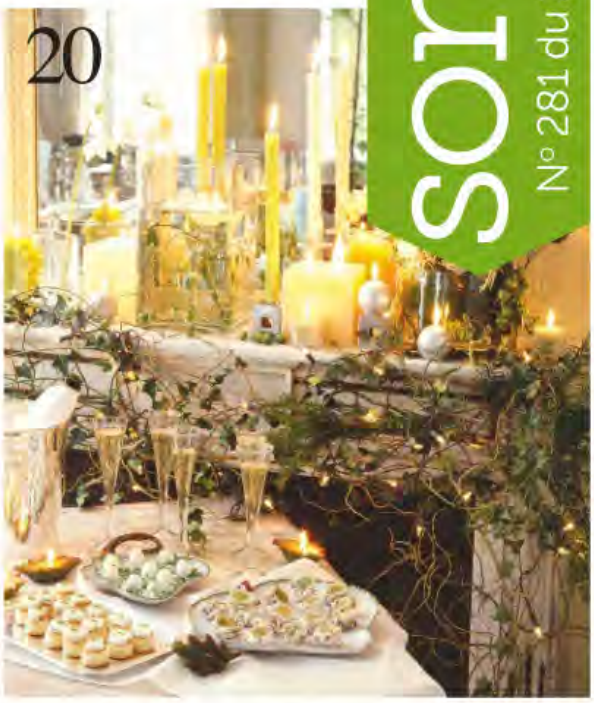
6 News
Pêle-mêle, communauté des gourmands, conso et livres

13 Tentation de saison
Le marché de Cyril Lignac
Les produits et les recettes de saison : foie gras, saumon fumé, clémentine et gorgonzola

24 DOSSIER RECETTES
NOS MEILLEURS MENUS DE FÊTES !

67 15 jours de coaching en cuisine
68 SOS porte-monnaie : **les filets de maquereau en boîte**
70 La santé dans mon assiette : **5 façons de réduire sa faim**

73 15 jours d'idées gourmandes
74 **Nos menus pour cuisiner facile pendant 2 semaines**
88 15 produits tout nouveaux tout bons, à dénicher dans les rayons



91 L'INDEX DES RECETTES

95 Rencontre gourmande
97 **Le tour de France des terroirs : la Champagne-Ardenne et les 8 fiches recettes à conserver**

Pour vous **abonner,** rendez-vous en **page 72** ou sur **www.pgpshop.fr**

Note d'information destinée aux abonnés
Vous recevez tous les 15 jours votre magazine à votre domicile.
Nous vous informons que les prélèvements effectués sur votre compte se feront désormais selon la norme européenne SEPA.
Il y aura continuité juridique de l'autorisation de prélèvements en vigueur et vous n'aurez aucune démarche à faire.
Un identifiant personnalisé (RUM) vous sera communiqué sur le film d'emballage de votre revue.

Mix'N'Olives!

Une nouvelle tendance culinaire à découvrir !

© Ph.Asset

Née en Espagne, 1er producteur mondial d'olives de table, la Mix'N'Olives Attitude est une nouvelle tendance culinaire simplissime et furieusement gourmande qui propose de customiser ses olives pour des recettes originales et équilibrées au quotidien !

En un tour de main, quelques ingrédients associés suffisent à sublimer les olives selon les saisons et les produits du marché : câpres, fromage, poivron, mais aussi gingembre, wasabi, orange, citron, miel...
Si les recettes se déclinent à l'infini, c'est parce que l'olive est un des rares ingrédients à combiner les quatre saveurs de base en cuisine : salé, sucré, acide et amer.

Créer, associer, mixer...
Le tour est joué !

Idée Mix : Olives et tagliatelles de courgettes

Mettre 1 boîte d'olives noires en conserve dans un bol (400 g, poids net égoutté).
Ajouter les ingrédients suivants :

- **1 courgette crue coupée en fines lamelles (à l'aide d'une mandoline)**
- **150 g de parmesan en copeaux**
- **1 bouquet de coriandre ciselée**
- **Le jus d'un citron jaune**

Mélanger le tout avec de l'huile d'olive, quelques gouttes de vinaigre de vin, du sel et du poivre.
Laisser mariner quelques instants et déguster !

UNE EXPLOSION DE SAVEURS. **OLÉ Olives!**

www.mixnolives.fr

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE ET L'ESPAGNE

News pêle-mêle

L'IMAGE DU MOIS
Les vignes de Koh Lanta ?

L'entretien du vignoble comme une quête du Graal, voilà ce que pourrait évoquer cette image récompensée au dernier Festival international de l'image culinaire. Le chef Christophe Aribert, deux étoiles Michelin aux Terrasses d'Uriage-les-Bains, s'illustre en combattant du vignoble irouléguy de Thérèse et Michel Riouspeyrous, sous l'œil aiguisé du photographe Benoît Linero.

Stop au téléphone à table !

Auparavant, manger à table favorisait le partage, les échanges..., mais, depuis l'arrivée du téléphone portable, les choses ont changé. Répondre à un SMS en plein repas, montrer une vidéo à son voisin, photographier le plat de la grand-mère... Toutes ces nouvelles habitudes se sont invitées à table. Pour revenir au dialogue et aux belles valeurs, la designer irlandaise Paula O'Connor a mis au point la nappe Zip it Tablecloth, pour planquer son mobile et renouer les liens avec les autres.

INSOLITE : Les packs de survie alimentaires

Il y a un an, le calendrier maya annonçait la fin du monde pour décembre 2012 entraînant une explosion des ventes de kits de survie alimentaires. Un an plus tard, les achats continuent d'augmenter, effet de crise et peur générale oblige. Parmi l'offre proposée, la marque Lyophilise et ses packs tout prêts d'une durée de vie de vingt-cinq ans, de quoi survivre un bon bout de temps ! À partir de 35 € le pack de 72 heures sur www.lyophilise.fr

Par Alexis Chenu

La bonne idée

Si votre homme est un fana de cuisine, pensez à ces boutons de manchette à l'effigie de bouteilles de champagne, de bière ou de couteaux de cuisine. Ludique et unique ! À partir de 20 €, La Maison du bouton de manchette. www.boutondemanchette.fr

Pavarotti en bouteille

Luciano Pavarotti comme invité à votre table ? C'est possible avec la nouvelle édition limitée de San Pellegrino dédiée à cette icône de l'opéra. Une bouteille disponible dans tous les restaurants, cafés et hôtels de France jusqu'à fin 2013 et en exclusivité chez Colette à Paris (www.colette.fr) au prix de 6,50 €.

Arkopharma

Croquez la vie sans culpabiliser.

Lipoféine

GÉLULES

Capte les graisses de l'alimentation

Favorise la perte de poids

Réduit l'absorption du cholestérol

Le chitosan contenu dans Lipoféine gélules **ABSORBE 800 FOIS SON POIDS EN GRAISSE*.**

DISPOSITIF MÉDICAL - **Demandez conseil à votre pharmacien.**

Lire attentivement la notice. Réservé à l'adulte. Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou qui allaite.
Lipoféine Gélules - 60 gélules - ACL 3401598267474 - Fabricant : Arkopharma. Date de mise à jour du texte : Septembre 2013.
Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation le marquage CE. www.arkopharma.fr - *Données in vitro

© 28007 - © Malivan Iuliia / shutterstock - © Oppenheim Bernhard / GO Vision / GraphicObsession - © Subbotina Anna - shutterstock.

Il était *Noël*... une fois !

www.jeff-de-bruges.com

*A partir de 9,85 € TTC le ballotin de 250 g net.

Jeff de Bruges

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

Communauté des Gourmands

CHÈRES LECTRICES, CHERS LECTEURS

Le site du Gourmand est en ligne, le site de la cuisine simple, rapide et pas chère !

À l'adresse **gourmand.viepratique.fr** découvrez des centaines de recettes classées par ingrédients, des astuces, des nouveautés, des idées de menus pour la semaine... Le complément indispensable de votre magazine papier.

Tous les 15 jours, nous publierons vos commentaires, alors n'hésitez pas à nous faire parvenir témoignages et remarques par mail : **redactiongourmand@gmail.com** ou à les laisser sur notre page Facebook : **Gourmand Magazine**

LA RECETTE LA MIEUX NOTÉE PAR LES INTERNAUTES

Vous l'avez adorée sur le site, la voici pour vous, en exclusivité, sur le magazine !

Salade de poire, doucette et fromage de chèvre

POUR 4 PERSONNES :

- PRÉPARATION 15 MINUTES
- CUISSON 3 MINUTES

- 3 poires • 1 citron
- 400 g de pousses d'épinards
- 200 g de doucette
- 1 poignée de raisins secs
- 2 cabécous • 2 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe d'huile de noisette
- 1 c. à soupe de vinaigre de xérès
- 8 tranches de baguette de campagne aux céréales • sel et poivre du moulin

1 Lavez et séchez les pousses d'épinards et la doucette. Coupez les poires en quatre, épépinez-les, puis émincez-les en lamelles. Répartissez-les dans 4 assiettes, arrosez du jus du citron afin qu'elles ne s'oxydent pas, ajoutez les pousses d'épinards et la doucette.

2 Émulsionnez dans un bol les huiles et le vinaigre. Salez et poivrez. Préchauffez le gril du four.

3 Coupez en huit chaque fromage dans la hauteur. Déposez 2 lamelles de cabécou sur chaque tranche de pain. Enfournez pour 3 minutes.

4 Arrosez les salades de vinaigrette, parsemez de raisins secs et disposez les tranches de pain au fromage. Servez aussitôt.

http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/legumes/salade-de-poire-doucette-et-fromage-de-chevre-22862.html

Encore + de recettes sur **gourmand.viepratique.fr**

VOS ASTUCES c'est malin !

Comment rendre une vinaigrette originale ? **Retrouvez vos trucs et astuces sur notre site gourmand.viepratique.fr à la rubrique astuces & coaching !**

À COURT D'IDÉES POUR CUISINER EN RENTRANT DU BOULOT ?

Retrouvez 5 recettes de saison qui affoleront vos papilles !
Au menu de cette quinzaine :

En entrée	En plat	En dessert
• Salade de mâche aux lamelles de poulet	• Pavé de saumon grillé aux endives • Daube de bœuf aux légumes anciens	• Tartelette au chocolat et caramel au beurre salé • Mousse au café et écorce d'orange confite

Lu sur la page Facebook

Merci pour vos posts, courriers et commentaires ! Rejoignez la communauté des Gourmands sur Facebook : **gourmandmagazine**

Bonjour, petite rectification sur votre dernier numéro... Je suis de l'océan Indien et dans votre article sur les sauces, le rougail tomates n'est pas originaire des Antilles mais de La Réunion.
Aurore Yven Labaste

Déjà reçu ! C'est chouette l'abonnement on l'a en avant-première.
Nath Sirene

Coucou Nath Sirene contente de te retrouver ici. J'ai découvert ce petit magazine il y a peu et il est trop génial.
Marie-ô Augé

Merci à vous de nous faire partager toutes ses recettes. Je viens de recevoir le dernier gourmand spécial plats gratinés et on a pas fini de faire croustiller nos papilles.
Aurélie Maire

Nouveau gourmand arrivé !!!! Bientôt dans mon assiette les tagliatelles de carottes caramélisées !!!!
Les délices de Vanish

Je suis en pleine période « crumble » pour utiliser pommes et poires du jardin !! J'ai réalisé un crumble aux prunes et aux poires (recette du site).
Michelle Marie

Recette à retrouver sur http://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-produit/sucre/crumble-aux-prunes-et-aux-poires-23365.html

Mon complice Gourmand !

DEPUIS 1863

Petitjean

Maxi Quenelles à Gratiner

A vous de jouer !

Saurin RCS Paris 342 401 965 © Dan Race - Fotolia.com

News conso

Par Valentin Laurent

File d'attente aux caisses **bientôt la fin du temps perdu ?**

À chaque fois, ce sont les mêmes interrogations : « Ai-je choisi la bonne caisse ?» ou encore « Pourquoi ma file avance moins vite que celle du voisin ? » Par ailleurs, le client est maintenant habitué à ne plus attendre : commandes sur le Web et drives prospèrent de plus en plus. Tout comme l'impatience dans les files. Les hypermarchés ont pris conscience de ce problème et cherchent de nouvelles solutions pour réduire cette attente. Tout le monde est désormais familier avec le self-scanning et les caisses automatiques. Pourtant, avec les avancées technologiques, d'autres pistes sont exploitées pour gagner encore plus de temps. Parmi elles, la file unique, le Smartphone et le tunnel de scanning...

La file unique

Depuis cet été et jusqu'à Noël, cinq hypermarchés Carrefour expérimentent ce système. Il consiste, comme en temps normal, à se placer dans la file d'attente mais cette fois, de manière perpendiculaire aux caisses. Une fois en tête de rang, on peut s'informer des caisses disponibles grâce à un écran et à un message sonore. De plus, une hôtesse est souvent présente pour nous aider à nous orienter.

Le Smartphone

Une application pourrait prochainement voir le jour. Elle permettra de scanner soi-même les produits à l'aide de son Smartphone puis de régler à une caisse automatique. L'américain Walmart a ouvert la voie chez lui avec son application Scan and go. La grande majorité des enseignes risquent donc de subir prochainement un relooking pour optimiser ces améliorations et satisfaire leurs clients. Mais pour les nostalgiques du contact humain, ne vous inquiétez pas, malgré les innovations, les bonnes vieilles caisses seront toujours là. Les hôtesses aussi.

Le tunnel de scanning

Déjà présente au Royaume-Uni, cette caisse nouvelle génération fera son apparition chez nous au cours du mois de novembre. Ce tunnel est en réalité composé d'une arche qui peut scanner jusqu'à 100 articles à la minute, soit trois fois plus qu'un scannage manuel. Là encore, une hôtesse de caisse est présente en cas de dysfonctionnement.

Fête de la taille et de la truffe

Samedi 7 décembre à Narbonne (11)
Pour la 4e année, le Château l'Hospitalet organise une rencontre gastronomique entre deux produits d'exception « made in Languedoc » : la truffe noire et les grands crus Gérard Bertrand. Une grande occasion de découvrir la taille de la vigne, le cavage des truffes et de terminer cette journée par des dégustations et un dîner de gala entièrement dédié à la truffe. La journée commence à 10 h par un concours professionnel des tailleurs de vigne.
• Tarif pour toutes les activités avec dîner de gala : 135 €. Réservation au 04 68 45 28 50. www.chateau-hospitalet.com

News livres

Par Michèle Vaillant

LIVRES de fêtes

Que ce soit aux amoureux de Venise ou aux nostalgiques de l'Algérie, pour les adeptes de la cuisine saine, ou encore pour nos petits chefs aux fourneaux, voici une sélection de beaux livres à offrir.

Cuisine all'italiana !

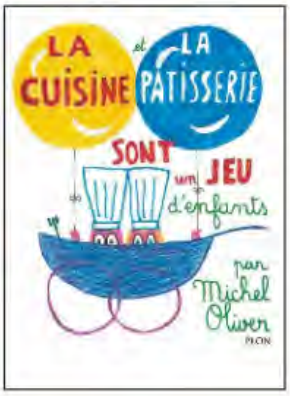
À travers 100 recettes, Laura Zavan nous fait découvrir le pays de ses racines, l'Italie, et tout particulièrement la ville de Venise. Grâce à un beau livre, riche de photographies de la cité lacustre, la cuisine vénitienne n'aura plus aucun secret pour vous. Entre le « tramezzino » et le « calamari alla griglia », il est impossible de ne pas voyager. Découvrez une cuisine simple et généreuse à travers les recettes locales cultes. Buon appetito !

« Venise. Les recettes culte », de Laura Zavan, photos de Grégoire Kalt, éd. Marabout, 25 €.

Un brin d'Algérie dans nos assiettes

Au travers de son recueil de cuisine, Roseline Maille nous fait partager ses souvenirs goumands d'enfance en Algérie. De la salade de piments à la tarte aux amandes et à l'anis, en passant par les mandégas (boulettes de viande), découvrez un héritage culinaire au-delà des frontières. Ses listes d'ingrédients essentiels facilitent la réalisation des recettes. Sa partie « libre expression » vous permet aussi de transmettre vos propres recettes aux générations futures ou de prendre des notes. Cuisine et convivialité cohabitent ici pour le plaisir de nos papilles.

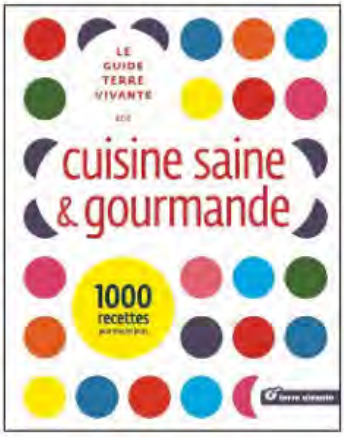
« Les Saveurs de nos racines », de Roseline Maille, photos de Pierre-François Couderc, stylisme de Martine Couderc, éd. Roseline Maille, 29 €. www.maillecuisine.fr



Fini la dînette, place aux chefs !

Grâce à cet ouvrage, nos petits chefs en herbe se mettront derrière les fourneaux avec une aisance hors du commun. Alors que certains adultes ne savent parfois pas cuire un œuf au plat, un enfant de 7 ans sera capable de préparer une côte de porc accompagnée de pommes dorées. Une multitude de recettes sont reprises en détail grâce à des illustrations enfantines et des mots connus de tous. Faciles à exécuter au quotidien, leur simplicité en séduira plus d'un !

« La cuisine et la pâtisserie sont un jeu d'enfants », de Michel Oliver, éd. Plon, 24,90 €.



Manger mieux, de plus en plus facile !

Ce ne sont pas moins de 1 000 recettes qui sont répertoriées dans ce guide, complétées par des tableaux comparatifs de céréales, de farines, de fécules, etc. Afin d'éviter les carences, les intolérances au lactose et au gluten, les auteurs proposent aussi des solutions alternatives.

« Cuisine saine & gourmande », de Claude Aubert, Marie Chioca, Olivier Degorce, Amandine Geers et Sylvie Hampikian, éd. Terre vivante, 29,90 €.

LE MARCHÉ DE CYRIL LIGNAC

Foie gras

Saumon fumé

Clémentine de Corse

Gorgonzola

Par Valentin Laurent

Foie gras, l'indispensable des fêtes

C'est en Égypte, plus de 2 000 ans avant Jésus-Christ, que le foie gras aurait été découvert. En effet, les Égyptiens avaient remarqué que les oies sauvages migrantes possédaient un foie volumineux et savoureux. Ils en auraient déduit que les oies se gavaient volontairement avant d'accomplir leur voyage...

Comment le choisir ?

Oie ou canard ? Là sera la première de vos interrogations. L'oie possède un goût plus fin et subtil que le canard dont la saveur est plus rustique. Deuxième question : en bloc ou en morceaux ? Puis, cru, frais, mi-cuit ou en conserve ? Choisir n'est donc pas une tâche aisée, vos affinités devront vous aider. Néanmoins, si vous optez pour le cru, prenez-le dans votre main et vérifiez qu'il est bien ferme et qu'il ne comporte pas de traces de coups. Sa couleur doit tendre vers le beige.

5 idées recette de **notre chef**

1 À la poêle

Poêlez le foie gras de canard et servez-le avec un bouillon de canard, de légumes, de langoustines... Faites comme un foie gras poché.

2 En tartine

Déposez du foie gras mi-cuit sur une tranche de pain d'épices avec un peu de figues.

3 En consommé

Déposez du foie gras cru au fond d'une assiette et versez dessus un velouté de potimarron, de châtaigne ou de champignon.

4 Une belle salade

Préparez un fond de cœur de laitue, posez dessus des crevettes et des gambas poêlées, quelques fruits secs, et pour terminer quelques copeaux de foie gras.

5 Un carpaccio

Coupez du foie gras et des saint-jacques en tranches fines. Au moment de servir, passez-les un peu au four pour que le carpaccio soit juste tiède. Dressez sur des assiettes. Accompagnez d'une vinaigrette à l'huile d'olive et jus de citron, quelques noisettes et un peu de salade.

Différentes variétés

Le foie gras se présente sous plusieurs formes possédant chacune leurs spécificités :

Cru : très fragile, il doit être cuisiné, que ce soit poêlé ou pour faire des terrines.

Frais : cuisson légère (autour de 65 °C), se trouve en terrine, sous vide ou vendu à la coupe.

Mi-cuit : cuit à basse température (85 °C environ), se présente conditionné en bocal ou terrine.

En conserve : stérilisé à plus de 100 °C, est vendu en bocal ou en boîte métallique.

Saison : **Les mois d'hiver pour le foie frais**

La rédaction a testé

Tout doux

Joliment présenté dans son petit étui transparent, ce cylindre stylisé prend des airs féminins. Et comme parfois les apparences ne sont pas trompeuses, à la dégustation on retrouve un produit fin, doux et délicat. Particulièrement fondant, la Comtesse du Barry réussit un tour de magie avec ce foie gras à la fois subtil et savoureux.

Foie gras de canard entier du Sud-Ouest mi-cuit, 41,99 € (200 g, soit 130,95 € le kilo), Comtesse du Barry.

Coup de cœur

Sans conteste le plus beau produit de la sélection. Un foie gras au goût authentique de terroir. Puissant, parfumé, c'est une véritable explosion de saveur que nous offre ce produit fabriqué à Figeac, dans le Lot. Il est, de plus, préparé selon une recette simple (foie gras, sel, armagnac, sucre, poivre) et sans conservateur.

Le foie gras de canard entier du Sud-Ouest cuit au torchon à l'ancienne, 20,95 € (200 g, soit 104,65 € le kilo), Jean Larnaudie.

Bon rapport qualité/prix

Brut, simple, naturel. Pour un prix très abordable, ce foie gras ne vous emmènera peut-être pas au paradis des délices, mais reste tout à fait convenable. Toujours enrobé dans son torchon de cuisson, preuve d'authenticité, on regrette tout de même le surplus de gras qui entoure ce produit.

Authentique foie gras de canard entier du Sud-Ouest cuit au torchon, 32,45 € (400 g, soit 81,12 € le kilo), Montfort.

Nec plus ultra

Cuit au torchon dans un jus de truffe... une promesse qui met l'eau à la bouche ! Et pourtant, si l'on ne peut reprocher à la marque la qualité de son foie, on se demande finalement si le peu de saveur apporté par le jus de truffe justifie le prix de ce produit pourtant très fondant et savoureux.

Foie gras de canard entier du Sud-Ouest au torchon au jus de truffes mi-cuit, 59,90 € (400 g, soit 149,98 € le kilo), Godard.

Côté santé

Comme son nom l'indique, le foie gras est essentiellement composé de graisse. Ainsi, 70 % de ces acides gras sont insaturés, ce qui assure pourtant une action préventive contre les maladies cardio-vasculaires et limite l'apport en mauvais cholestérol. De plus, le foie gras contient beaucoup de vitamine B9 (10 à 15 fois plus que le pain ou la viande) qui permet un meilleur équilibre de l'appareil cardio-vasculaire.

Comment le conserver ?

Tout va dépendre de la variété choisie. Pour du foie gras cru ou frais, la durée maximale de conservation est d'une semaine dans le réfrigérateur. Cette durée peut aller jusqu'à plusieurs mois dans le cas du foie gras mi-cuit, toujours dans le réfrigérateur. En revanche, le foie gras en conserve peut être gardé plusieurs années dans un endroit sec et plutôt frais. Cela pourrait même le bonifier. N'oubliez pas de le sortir de sa boîte un quart d'heure avant la dégustation.

Retrouvez notre recette de terrine de foie gras en page 30

Par Valentin Laurent

Saumon fumé, la touche d'exception

On distingue le saumon du Pacifique et celui de l'Atlantique. C'est principalement ce dernier qui est commercialisé chez nous. Mais il ne provient pas exclusivement de l'océan Atlantique comme son nom le laisse présager. Des élevages se sont ainsi développés, au Chili par exemple, mais c'est surtout du côté de la Norvège que la production est la plus importante.

Saison : **Toute l'année**

Un peu d'histoire

Nous ne sommes pas les premiers à apprécier le saumon. Les premières traces de consommation dateraient de la Préhistoire. Un peu plus tard, nos ancêtres romains ont même construit des viviers pour ne pas perdre les nombreux poissons récoltés en rivière. Au Moyen Âge, le mot « saumon » fait son apparition dans la langue française, mais c'est lors de la Révolution que son histoire va prendre un tournant. En effet, à cette époque, certains privilèges tombent, comme celui qui permettait aux seigneurs de contrôler la pêche sur leurs terres. Du coup, l'exploitation du saumon devient monnaie courante et cela va peu à peu le faire disparaître de nos rivières. Le retour d'une législation durant le Directoire n'y changera rien.

Comment le choisir ?

Qu'il soit orange ou rose, l'essentiel est que la couleur soit bien homogène. Privilégiez ensuite des tranches larges aux nervures espacées. Les bordures doivent être bien nettes et dépourvues de taches brunes. Enfin, essayez de vous renseigner sur le fumage utilisé ; les saumons fumés au bois de hêtre étant les plus savoureux.

Côté santé

Le saumon est riche en oméga 3, acide gras donnant une bonne santé cardio-vasculaire. C'est aussi un poisson rempli de vitamines A et D, et il est également source de fer, de phosphore et de magnésium (très bon pour le système nerveux). En revanche, il est très salé et peut contenir de 2 à 3 g de sel pour 100 g.

SON PRIX
De **40 à 50 €**
le **kilo.**

Comment le conserver ?

Il ne faut pas perdre de temps avec le saumon. Une fois acheté, vous pouvez le conserver deux à trois jours maximum bien emballé dans le réfrigérateur. La durée est sensiblement la même après ouverture du paquet. Dans le congélateur, on peut laisser le saumon quelques mois, là encore bien emballé, uniquement s'il n'a pas déjà été congelé auparavant.

Anecdote

Le saumon était tellement courant il y a encore quelques centaines d'années que les détenus de la prison de Nantes avaient décidé de se mettre en grève. Les gardiens les avaient même soutenus dans leur lutte. Pourquoi ? Pour la seule et unique raison qu'ils en avaient tout simplement assez de manger du saumon tous les jours. Certains journaliers qui travaillaient dans les fermes avaient également exigé dans leur contrat que le saumon ne soit servi au menu qu'une fois par semaine.

La rédaction a testé

Exceptionnel

Tout simplement un délice. Ce saumon finement tranché exalte des saveurs fines et délicates comme nul autre produit. Chaque tranche est délicatement protégée d'une fine couche de film pour préserver l'aspect moelleux si particulier de ce poisson.

Saumon Fumé Écossais tranché à la main, 6,99 € (160 g), Dom Petroff.

Parfumé

Une grande palette de saumon de Norvège fumé au bois de chêne. Légèrement trop salé, c'est néanmoins dans ce produit que l'on retrouve toute la puissance et le goût du fumage.

Saumon fumé à la ficelle Pure Tradition, 16,59 € (285 g), Labeyrie.

Labellisé

Saumon de l'Atlantique fumé au bois de hêtre, qui répond aux exigences très rigoureuses d'un Label officiel de qualité. De grosses tranches fermes et charnues au bon de goût de la mer. Si l'on ne peut pas douter de la qualité du produit, on regrette pourtant un manque de finesse dans son traitement.

Saumon fumé Label rouge salé au sel sec et fumé au bois de hêtre, 6,30 € (135 g), Capitaine Cook.

Simplicité

Ce produit fumé au bois de hêtre est particulièrement salé. Moins adapté pour une véritable dégustation, il sera en revanche parfait pour des recettes festives comme le tartare aux deux saumons ou encore des aumônières saumon-fromage frais-ciboulette.

Saumon fumé Norvège, 4,69 € (150 g), Odysée.

Jouez & Gagnez

Du 28 novembre au 11 décembre 2013

Hugo Image

EPHEMERIDES GOURMANDES

Ces éphémérides se posent sur un bureau, sur une table... Tout au long de l'année, elles vous rappellent la date, l'heure du lever et du soleil. Détachez les fiches et conservez-les précieusement. Gagnez les 2 titres disponibles : *Une recette facile et rapide par jour* et *Une idée gourmande par jour.*

60 LOTS DE 2 éphémérides gourmandes
Valeur unitaire du lot : 23,90 €

Envoyez **VPG3** par SMS au 74400. vous saurez instantanément si vous avez gagné.

✓ PAR SMS
74 400*
(0,65 € par SMS + prix d'un SMS x 3)

✓ PAR TÉLÉPHONE
0 892 68 08 58
(0,34 €TTC/min hors surcoût de votre opérateur

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez Me Hauguel huissier de justice à Paris VIIIe et disponible gratuitement sur simple demande écrite à PGP – Concours Lecteurs – 16 rue du Dôme – 92100 Boulogne-Billancourt. Timbre et appel remboursés sur demande, conformément au règlement. Loi du 6/01/78, modifiée par la loi du 6/08/04 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant qui, sauf opposition de votre part, pourront être communiquées à des organismes extérieurs. Ce droit peut être exercé en écrivant à l'adresse du jeu. Photos non contractuelles.

Tentation de saison

Clémentine de Corse, l'acidulée

Sans pépins, elle est en ce moment sur les étals. Venue d'Algérie il y a une centaine d'années, elle a parfaitement su s'adapter aux conditions climatiques de la Corse pour notre plus grand bonheur hivernal.

Conservation

La clémentine de Corse peut se conserver 4 ou 5 jours à température ambiante et de 8 à 10 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Ses petites feuilles vertes sont également un excellent moyen de s'assurer qu'elle soit toujours fraîche.

Côté santé

Remplie de vitamine C, la clémentine apporte le tonus nécessaire pour lutter contre le froid. Elle est également très désaltérante (86,6 % d'eau) et donc parfaite pour se réhydrater en douceur. Grâce à son carotène, sa vitamine A et ses pigments antioxydants, elle contribue aussi au ralentissement du vieillissement cellulaire.

SON PRIX
Environ **2,50 €** le **kg.**

La choisir

Le fruit doit présenter une belle couleur orangée, voire légèrement verte si l'automne a été doux, une peau lisse et brillante, et des feuilles longues et effilées. Il doit être ferme au toucher et ne pas avoir la peau soufflée.

Un peu d'histoire

C'est de l'autre côté de la Méditerranée, près d'Oran, que le frère Clément a produit un nouveau fruit, voilà environ un siècle. Les enfants de son orphelinat l'ont trouvé bien plus coloré et sucré que les mandarines habituelles. Obtenu avec du pollen d'oranger et des fleurs de mandarinier, ce fruit a tout logiquement hérité du nom de son inventeur.

Un premier cru exceptionnel!

NOUVEAUTÉ NICOLAS NOUVEAUTÉ

Champagne Nicolas 1er cru brut

~~23,50€~~
18,80€

Nicolas S.A. au capital de 1 921 152 € RCS Créteil B 312066238

du 25 novembre au 10 décembre

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

Jouez & Gagnez

DE NOMBREUX LOTS DU 29 NOVEMBRE AU 12 DÉCEMBRE 2013

AU CINÉMA LE 4 DÉCEMBRE 2013

PAR LES CRÉATEURS DE Raiponce

30 LOTS

COMPOSÉS DE
1 PORTE-CLÉS +1 CLEF USB
Valeur indicative du lot : 50 €

15 LOTS

COMPOSÉS DE
1 BAC À GLAÇONS + 1 CAHIER
Valeur indicative du lot : 30 €

25 LOTS

COMPOSÉS DE
1 PLANCHE DE STICKERS + 2 PLACES DE CINÉMA
Valeur indicative du lot : 21 €

© 2013 Disney - visuels non contractuels.

Envoyez **VPG2** par SMS au 74400, vous saurez instantanément si vous avez gagné et la nature de votre lot.

✓ PAR SMS
74 400*
(0,65 € par SMS + prix d'un SMS x 3)

✓ PAR TÉLÉPHONE
0 892 68 08 58
(0,34 €TTC/min hors surcoût de votre opérateur

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez Me Hauguel huissier de justice à Paris VIIIe et disponible gratuitement sur simple demande écrite à PGP – Concours Lecteurs – 16 rue du Dôme – 92100 Boulogne-Billancourt. Timbre et appel remboursés sur demande, conformément au règlement. Loi du 6/01/78, modifiée par la loi du 6/08/04 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant qui, sauf opposition de votre part, pourront être communiquées à des organismes extérieurs. Ce droit peut être exercé en écrivant à l'adresse du jeu. Photos non contractuelles.

Saison : **toute l'année**

Gorgonzola, le crémoso

C'est dans le village de Gorgonzola, près de Milan, étape sur les routes de l'estive, que le fromage éponyme a commencé à être produit par les éleveurs de vaches, dès le Moyen Âge.

Côté santé

Il est extrêmement riche en vitamines A et B ainsi qu'en calcium, phosphore, sodium, lipides et protéines. Comme beaucoup de fromages, il est très bon pour les os. Mais il fait partie des fromages les plus caloriques (356 kcal/100 g).

SON PRIX
Environ **20 €** le **kilo.**

Caractéristiques

Il existe deux types de gorgonzola : le doux et le piquant. La différence est fonction de la durée d'affinage : deux mois pour le doux contre plus de 80 jours pour le piquant. À l'œil, le plus jeune est plus crémeux et moelleux, tandis que le piquant possède une pâte plus foncée, persillée, consistante et friable.

Conservation

Le gorgonzola se garde au frais, enveloppé d'aluminium ou de film étirable, mais il faut retirer sa croûte au préalable pour neutraliser son odeur. Il est conseillé de le garder à température ambiante une demi-heure avant sa consommation pour qu'il puisse exprimer toute sa saveur.

Roulé de veau au gorgonzola et abricots secs en robe de poitrine fumée

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 20 MIN

- 4 fines escalopes de veau de 150 g
- 8 tranches fines de poitrine fumée
- 150 g de roquette fraîche émincée
- 90 g d'oignon, céleri et carotte en proportions égales, taillés en brunoise
- 10 g de thym • 10 g de marjolaine
- 8 abricots secs entiers réhydratés
- 180 g de gorgonzola coupé en morceaux
- 2 cl d'huile d'olive extra vierge
- 1 cl de lait de soja • bouillon de légumes • sel

Recette de Luigi SFORZELLINI Et Enrico Einaudi

1. Sur un plan de travail, disposez et salez les tranches de veau. Garnissez-les de roquette, gorgonzola et abricots. Roulez-les et enveloppez-les avec des tranches de poitrine fumée. Refermez avec un cure-dents.

2. Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive. Ajoutez le mélange de légumes et faites revenir à feu vif quelques minutes. Placez les roulés dans la casserole, faites revenir et laissez les saveurs s'amalgamer. Ajoutez le lait de soja et un peu de bouillon de légumes. Faites mijoter. Ajoutez le reste de gorgonzola, mélangez et faites fondre à feu doux jusqu'à obtention d'une crème. Ajoutez le thym et la marjolaine hachés, mélangez. Ajustez en bouillon et sel si besoin.

3. Laissez les roulés s'imprégner de saveurs quelques minutes. Complétez la préparation avec un filet d'huile d'olive extra vierge. Servez les roulés nappés de la préparation.

PUBLI COMMUNIQUÉ

LE CHOIX DES CAVISTES
NICOLAS

LE VIN DE LA QUINZAINE

UN VIN POUR EXALTER CE METS

En accord avec Nicolas, nous vous recommandons un jurançon Grain sauvage blanc de blancs 2012.

Avec le gorgonzola, un accord de blanc s'impose. Ce vin bâti sur l'équilibre sec/tendre soulignera le veau, et ses notes minérales répondront à la saveur du bacon et s'opposeront au gras du fromage fondu. Ce jurançon sec possède à la fois une bouche typée, pleine et ronde, et une finale croquante. Un accord très gourmand !

Jurançon Grain sauvage blanc de blancs 2012, 5,60 € au lieu de 6,35 € du 25 novembre au 10 décembre

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

La hotte du Père Noël !

JOUEZ & GAGNEZ

DE NOMBREUX CADEAUX !

DU 29 NOVEMBRE AU 12 DÉCEMBRE 2013

25 WONDERBOX SPÉCIAL NOËL

10 COFFRETS
MILLE & UN SPAS
Et si vous offriez l'extase à vos sens ?
Valeur du coffret : 89,90 €

5 COFFRETS
MILLE & UNE NUITS
Et si vous mettiez un peu de magie dans vos nuits ?
Valeur du coffret : 119,90€

10 COFFRETS
MILLE & UN RÊVES
Et si vous rêviez de nouvelles expériences ?
Valeur du coffret : 99,90€

Wonderbox
Réalisateur de rêves

3 coffrets cadeaux créés par Wonderbox pour vous émerveiller !

www.wonderbox.fr

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez Me Hauguel huissier de justice à Paris VIIIe et disponible gratuitement sur simple demande écrite à PGP – Concours Lecteurs – 16, rue du Dôme – 92100 Boulogne. Timbre et appel remboursés sur demande, conformément au règlement. Loi du 6/01/78, modifiée par la loi du 6/08/04 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant qui, sauf opposition de votre part, pourront être communiquées à des organismes extérieurs. Ce droit peut être exercé en écrivant à l'adresse du jeu. Photos non contractuelles.

Envoyez TLM par SMS, au 74400 ou par téléphone au 0 892 68 08 58.

Tous les lots seront attribués par Instant Gagnant en dehors des séjours qui feront l'objet d'un tirage au sort en fin de jeu sur l'ensemble des bonnes réponses. Vous saurez instantanément si vous avez gagné et participerez au tirage au sort pour le séjour.

> PAR SMS (SMS+)

74400*

(0,65 € par SMS + prix d'un SMS x 3)

> PAR TÉLÉPHONE

0 892 68 08 58

(0,34 € TTC/min hors surcoût de votre opérateur)

3 SÉJOURS À COMBLOUX

360 COMBLOUX
mont blanc france

3 SÉJOURS POUR DEUX PERSONNES

Comprenant 7 nuits en appartement, forfait 6 jours domaine de Combloux, Megève, Saint-Gervais, dans cette authentique station village de charme qui bénéficie d'un panorama exceptionnel face au Mont-Blanc et d'un domaine skiable de 450 km de pistes. Ne manquez pas du 1er au 7 février 2014, le Festival de la Gastronomie régionale avec le concours de farcement pour des recettes traditionnelles à base de pommes de terre râpées, raisins, lard…

Valeur unitaire indicative : 750 €

www.combloux.com

20 STATIONS MÉTÉO FRANCE LA CROSSE TECHNOLOGY

Station météo de la gamme Météo France qui vous permet de connaître le temps avec 4 jours d'avance. Reliée par satellite, elle vous donne tous les détails de la météo grâce à 36 icones qui figurent sur son écran, avec affichage des températures et des alertes. Avec votre station météo La Crosse Technology, vous saurez comment habiller vos enfants pour partir à l'école ou ce que vous devez emporter dans vos valises pour le week-end.

Valeur unitaire indicative : 110 €

www.lacrossetechnology.fr

LA CROSSE®
TECHNOLOGY

Nos meilleurs menus DE FÊTES !

Pour un réveillon aux couleurs de la fête, suivez le guide ! Doré bling-bling, blanc comme neige, bleu roi, vif argent ou le très tendance black & white, choisissez la couleur et faites le plein d'idées d'entrées, plats et desserts à cuisiner, de bûches de grands faiseurs et d'objets déco pour une table scintillante. À vous de composer le menu qui va bien !

Dossier réalisé par Magalie Collin, Margot Dobrska et Dany Duran

✶ Menu 1 ✶
Festin doré bling-bling
page 26

✶ Menu 2 ✶
Festin blanc comme neige
page 34

✶ Menu 3 ✶
Festin bleu roi
page 42

✶ Menu 4 ✶
Festin vif argent
page 50

✶ Menu 5 ✶
Festin black & white
page 58

Entrée

Terrine de foie gras

Entrée

Miniröstis de pomme de terre et sauce crème citronnée

Entrée

Velouté coco-citronnelle

Suggestion pour ma table côté BLING-BLING

Foie gras, saumon, volailles ou fruits de mer ? À vous de choisir dans notre sélection de délices très gourmands. Si votre choix se porte sur une terrine de foie gras maison, n'oubliez pas de la préparer 48 heures avant de commencer les festivités. En effet, elle doit reposer au frigo avant de dévoiler ses arômes sur une belle tranche de pain de campagne grillée, et accompagnée pourquoi pas d'une petite confiture d'oignons ou plus exotique, d'un chutney de mangue. Côté déco, évitez la surcharge de teintes, c'est bien une nappe blanche qui mettra en valeur la vaisselle ou les couverts dorés, tout simplement !

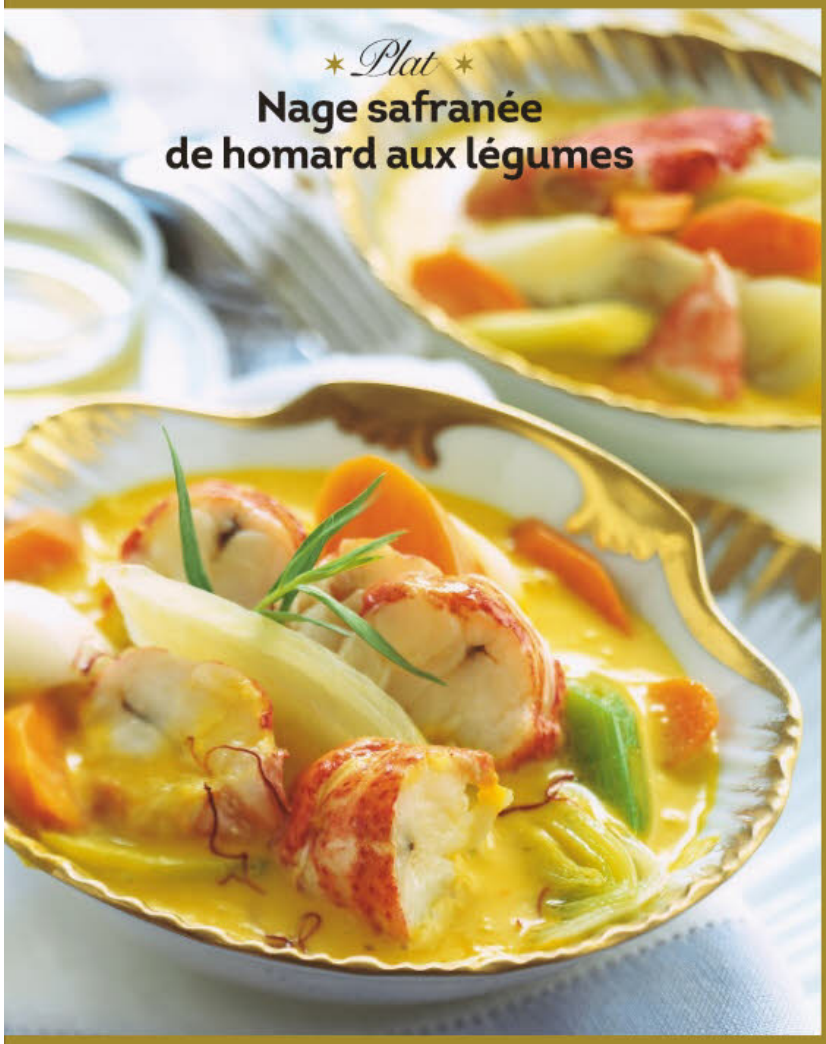
Retrouvez les recettes en page **30**

Plat

Chapon rôti aux fruits secs

Le + de **Cyril Lignac**

Cette recette classique est juste et bonne, mais je préfère travailler la dinde à la place du chapon.



Plat

Nage safranée de homard aux légumes

Sélection dessert

REGALINO, LE CADEAU ITALIEN

Parée d'un élégant nœud en chocolat noir, cette bûche glacée a été imaginée à partir d'une crème glacée aux marrons. De saison, ce parfum possède un arôme unique et avec sa couvertures de fin velours de chocolat blanc, elle est absolument irrésistible !
Délicatement posé sur un fond de biscuit au chocolat, son cœur, composé d'éclats de meringues, intensifie le plaisir de la dégustation.
Pour 4 à 6 personnes.
Regalino, 19,90 €, Amorino. Liste des points de vente : www.amorino.com, rubrique « nos boutiques ».

Dessert

Soufflé au chocolat

Retrouvez les recettes en page **30**

Terrine de foie gras

POUR 6 PERSONNES
- REPOS 48 H
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 25 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 2 foies gras crus de 500 g environ
- 50 g de graisse d'oie
- 15 g de sucre en poudre
- 5 c. à soupe d'armagnac
- ½ c. à café de sel
- ½ c. à café de poivre noir du moulin

Séparez les lobes des foies gras. Dénervez-les soigneusement. Mélangez le sel, le poivre et le sucre. Assaisonnez les lobes de foie et laissez mariner au frais. Faites fondre la graisse d'oie dans l'armagnac. **Préchauffez** le four à 120 °C (th. 4). **Placez** les lobes de foie gras dans une terrine en tassant bien. Arrosez-les de graisse d'oie à l'armagnac, couvrez et posez la terrine dans un plat à four creux. Versez de l'eau tiède à mi-hauteur et enfournez pour 25 minutes. **Sortez** la terrine du four et du bain-marie. Laissez tiédir puis posez sur le foie gras une petite planchette aux dimensions de la terrine. Posez un poids dessus et placez 2 jours au réfrigérateur avant de consommer. **Servez** avec du pain brioché aux raisins.

Miniröstis de pomme de terre et sauce crème citronnée

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 20 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 6 tranches de saumon
- 500 g de pomme de terre
- 1 citron non traité
- 1 œuf
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de poivre vert
- sel et poivre

Pelez, lavez et séchez les pommes de terre. Râpez-les, salez et poivrez. Battez l'œuf en omelette. Mélangez-les aux pommes de terre. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle. **Formez** des tas de pomme de terre râpée dans la poêle en les espaçant puis étalez-les avec le plat d'une fourchette. Laissez cuire 10 minutes environ, en retournant avec une spatule à mi-cuisson. Déposez les röstis sur du papier absorbant et maintenez-les au chaud. **Prélevez** le zeste du citron, puis pressez-le en jus. Mélangez la crème, les zestes, 2 cuillerées à soupe de jus de citron, salez et poivrez. **Coupez** les tranches de saumon et disposez-les sur chaque rösti. Saupoudrez de poivre et servez aussitôt accompagné de la crème.

Pour avoir des röstis bien croustillants, passez-les au four quelques minutes avant de les servir.

Velouté coco-citronnelle

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 20 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 2 blancs de poireau
- 2 tiges de citronnelle
- 2 oignons
- 3 échalotes
- 60 cl de lait de coco non sucré
- 3 verres de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de gingembre fraîchement râpé
- fleur de sel et poivre du moulin

Lavez les blancs de poireau. Coupez-les en lanières. Lavez et ciselez la citronnelle. Pelez et émincez les oignons et les échalotes. **Faites revenir** les oignons, les échalotes et les poireaux dans une casserole avec l'huile d'olive. Remuez sans laisser prendre couleur, pendant 10 minutes environ. Versez le bouillon de légumes et le lait de coco. Ajoutez le gingembre et la moitié de la citronnelle. Portez à ébullition sur feu vif. Réduisez le feu et poursuivez la cuisson quelques minutes. Retirez la citronnelle. Passez la préparation au mixeur. Mélangez. **Répartissez** le velouté dans 6 bols. Salez. Donnez un tour de moulin à poivre. Parsemez de la citronnelle réservée. Servez.

Chapon rôti aux fruits secs

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 2 H 15
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 1 chapon de 2 kg
- 100 g de foies de volaille
- 100 g de lardons fumés
- 50 g de beurre • 2 échalotes
- 1 bouquet de persil
- 100 d'abricots secs
- 100 g de pruneaux
- 50 g de raisins de Corinthe
- 50 g d'amandes émondées
- 5 c. à soupe d'huile
- 15 cl de cognac • sel et poivre

Faites mariner les fruits secs pendant 1 heure dans 15 cl de cognac et 15 cl d'eau chaude. Épluchez et hachez les échalotes. Coupez les foies de volaille en petits morceaux. Lavez et hachez le persil. Gardez quelques feuilles entières pour le décor.
Faites revenir les lardons et les foies de volaille 3 minutes avec 3 c. à soupe d'huile. Ajoutez l'échalote et le persil. Salez et poivrez. Faites cuire 10 minutes en remuant de temps en temps. Hachez grossièrement les amandes et ajoutez-les.
Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Mélangez la préparation avec les fruits secs égouttés. Farcissez-en le chapon et cousez l'ouverture avec de la ficelle de cuisine.
Mettez le chapon dans un plat à four, arrosez-le du reste d'huile et parsemez-le de beurre. Salez et poivrez. Enfournez pour 1 heure puis passez la température à 180 °C (th. 6) et prolongez la cuisson d'une heure.
Sortez le chapon du four, découpez-le et retirez la farce. Dressez dans un plat de service et décorez de persil. Servez aussitôt.

Nage safranée de homard aux légumes

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 45 MIN
- CUISSON 30 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 3 beaux homards • 2 carottes
- 2 oignons • 2 fenouils
- 2 branches de céleri
- 3 c. à soupe de gros sel
- ½ c. à soupe de grains de poivre
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 6 blancs de poireau
- 1 dose de filaments de safran
- 30 cl de vin blanc sec
- 30 cl de crème liquide
- 60 g de beurre
- 6 brins d'estragon
- sel et poivre du moulin

Plongez les homards 3 minutes dans de l'eau bouillante salée avec le poivre en grains. Détaillez les homards en morceaux. Réservez.
Lavez et émincez poireaux, céleri, fenouils et oignons. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.
Faites chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande sauteuse, mettez-y les légumes à fondre sans coloration. Poudrez de safran, déglacez au vin blanc, puis versez 10 cl d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter 10 minutes à feu doux. Ajoutez la crème liquide, rectifiez l'assaisonnement, portez à ébullition, puis réduisez le feu et ajoutez le beurre froid en parcelles en liant au fouet.
Faites chauffer le reste d'huile dans une sauteuse à feu très doux et réchauffez-y les tronçons de homard 2 minutes à couvert.
Lavez et séchez les branches d'estragon.
Versez la nage chaude dans les assiettes avec les légumes, ajoutez les tronçons de homard. Décorez les assiettes d'estragon et servez aussitôt.

Soufflé au chocolat

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 35 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 30 g de beurre
- 25 cl de lait
- 5 blancs d'œufs et 3 jaunes
- 100 g de chocolat noir
- 60 g de sucre en poudre
- 3 c. à soupe de fécule de maïs
- 3 c. à soupe de Grand Marnier ou Cointreau (facultatif)
- sel

Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre dans un bain-marie. Réservez.
Délayez la fécule dans un peu de lait avant de la mélanger au reste. Versez dans une casserole, ajoutez la moitié du sucre et portez doucement à ébullition. Laissez bouillir 1 minute. Ajoutez le chocolat fondu, l'alcool et le beurre en parcelles. Mélangez et laissez tiédir.
Fouettez les blancs en neige avec 1 pincée de sel, ajoutez le reste de sucre dès qu'ils commencent à monter.
Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7).
Ajoutez les jaunes d'œufs un par un dans l'appareil au chocolat, incorporez délicatement les blancs en neige petit à petit en soulevant la masse.
Beurrez 6 petits ramequins. Chemisez les parois de papier sulfurisé en laissant dépasser de plusieurs centimètres.
Versez la préparation dans les ramequins.
Enfournez pour 30 minutes. Le soufflé doit être bien gonflé. Ôtez le papier sulfurisé et servez aussitôt.

Les coups de cœur EN OR

Déco, bons produits, arts de la table se déclinent résolument dorés pour une fête 100 % scintillante…

● **SUPERNOVA.** Coupelle étoile Oro en céramique peinte, 2,50 €, (d. 11 cm), Fly.

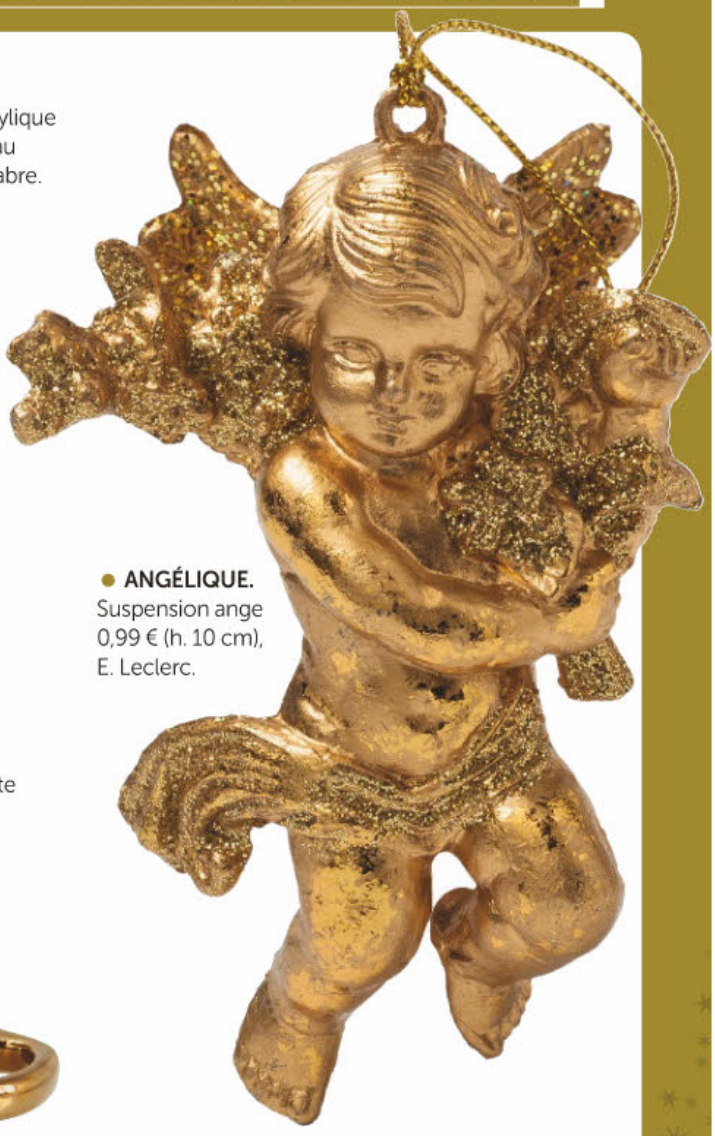
● **ÇA EN JETTE.** Très chic, cette assiette fera honneur à n'importe quel plat, 3,99 €, Eurodif.

● AMBIANCE STYLISME E. LECLERC.

● **BELLE ROBE.** Habillez vos bouteilles pour garder à bonne température vos grands crus réservés pour l'occasion. Gamme Croco Chic, 19,90 €, Le Creuset.

● **REFLETS DORÉS.** Couverts en acrylique avec inclusion de paillettes. Passent au lave-vaisselle, 3 € l'unité (L. 15 cm), Sabre.

● **EFFET PRÉCIEUX.**
Gobelets motif tapisserie en verre gravé, petit modèle (20 cl) 7,5 €, et grand modèle (37 cl) 8 €, Côté Table.



● **ANGÉLIQUE.**
Suspension ange 0,99 € (h. 10 cm), E. Leclerc.

● **VERSION MINI.**
Minicocotte en céramique, existe en couleur argent, 3 € (d. 10 x h. 5 cm), Equinox.

● **SUIVEZ VOTRE BONNE ÉTOILE...**
Guirlande étoiles en carton pailleté pour décorer le sapin ou la table, existe également en bleu, 3,90 €, (L. 183 cm), Alinéa.

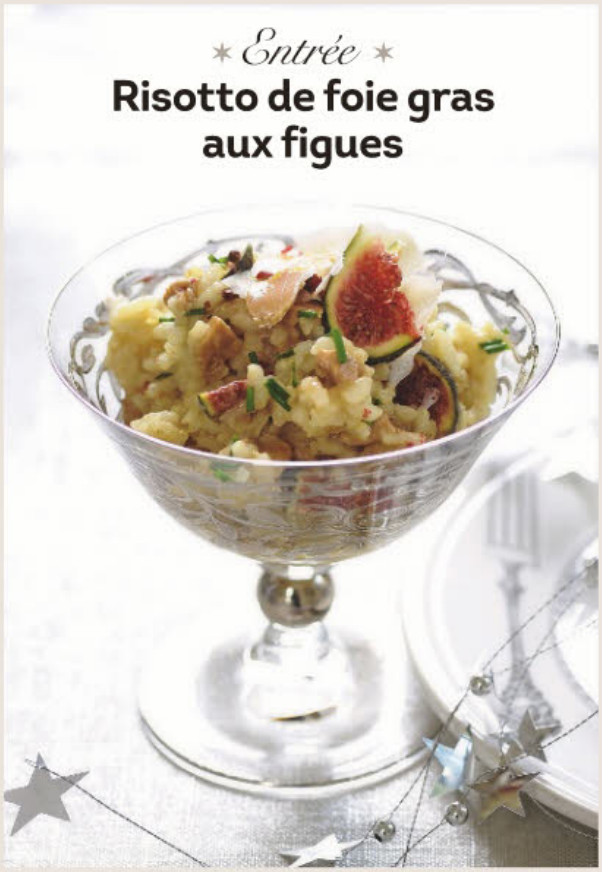
● **ASSORTIE.**
Bougie dans un pot en métal doré, fragrance eau de Cologne, existe en plusieurs tailles, durée de brûlage 60 heures. Khephren, à partir de 79 €, Baobab Collection.

Entrée

Huîtres en gelée de champagne

Entrée

Salade de homard, avocat, grenade et pamplemousse



Entrée

Risotto de foie gras aux figues

Suggestion pour un menu BLANC COMME NEIGE

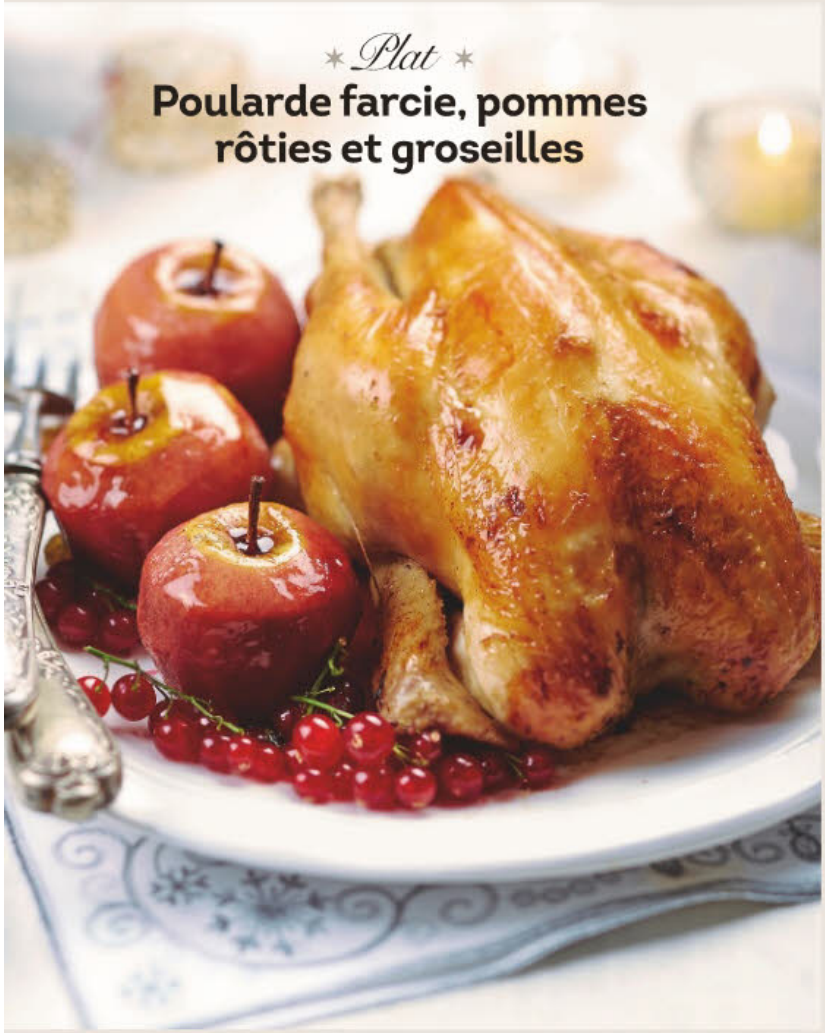
C'est autour d'une table de fête immaculée que vous avez choisi de présenter vos petits plats ? Excellent choix ! Le blanc fera ressortir les belles couleurs des mets fins et délicats... Le corail d'un homard, le doré croustillant d'une belle volaille ou le cramoisi des framboises seront rehaussés par un décor épuré. Nappe et serviettes en lin, verres, coupes ou verrines impeccablement transparents (pour un résultat optimal, rincez-les à l'eau chaude additionnée de vinaigre blanc), quelques photophores artistiquement déposés par-ci par-là, l'heure du réveillon a sonné !

Retrouvez les recettes en page **38**

Plat

Foie de veau farci aux cèpes

Retrouvez les recettes en page **38**



Plat

Poularde farcie, pommes rôties et groseilles

Sélection dessert

VACHERIN PIÑA COLADA

Un cocktail de douceur exotique frais et sucré ! Idéal pour ensoleiller l'hiver et rafraîchir une soirée de réveillon. Pour terminer un repas sur une note légère et glacée. Composition : sorbet coco et ananas, meringue, chantilly, citron vert. Pour 6/8 personnes : 35,50 € chez Arnaud Delmontel.

Dessert

Panna cotta au thé matcha et aux framboises

Huîtres en gelée de champagne

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 5 MIN
- RÉFRIGÉRATION : 2 H
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- **18 huîtres**
- **1 c. à soupe d'œufs de saumon**
- **30 cl de champagne**
- **4 feuilles de gélatine**
- **1 tige d'aneth**
- **gros sel**
- **piment d'Espelette**

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
Ouvrez les huîtres et retirez-les de leurs coquilles. Travaillez au-dessus d'un saladier afin de récupérer toute leur eau. Filtrez-la et versez-la dans une casserole. Ajoutez le champagne, portez à ébullition et faites-y pocher les huîtres 30 secondes, puis retirez-les à l'aide d'une écumoire et remettez-les dans les coquilles.
Hors du feu, faites fondre les feuilles de gélatine essorées dans l'eau au champagne chaude et mélangez.
Répartissez le champagne gélatiné dans les huîtres. Laissez refroidir et placez au moins 2 heures au frais.
Lavez, séchez et effeuillez l'aneth. Au moment de servir, tapissez 6 assiettes de gros sel et placez-y les huîtres.
Saupoudrez de piment d'Espelette. Parsemez d'œufs de saumon et décorez de pluches d'aneth. Servez frais.

Salade de homard, avocat, grenade et pamplemousse

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- **4 pinces de homard cuites et décortiquées**
- **2 avocats**
- **1 grenade**
- **1 pamplemousse rose**
- **1 citron**
- **10 cl de crème fraîche épaisse**
- **huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

Pelez les avocats, retirez le noyau et découpez-les en petits dés. Arrosez du jus de citron.
Pelez à vif le pamplemousse sur une planche à découper à rigole afin de récupérer le jus. Séparez les segments les uns des autres en retirant les membranes qui les recouvrent. Détaillez les segments en petits morceaux.
Coupez les grenades en deux et prélevez les graines.
Répartissez les dés d'avocat, les morceaux de pamplemousse dans 4 coupes. Ajoutez 1 pince de homard par coupe. Salez et donnez un tour de moulin à poivre. Parsemez de graines de grenade. Arrosez du jus de pamplemousse et d'un filet d'huile d'olive. Réservez au réfrigérateur.
Servez frais avec de la crème fraîche salée et poivrée.

Vous pouvez utiliser du homard surgelé. Suivez bien les instructions de décongélation indiquées sur le paquet.

Risotto de foie gras aux figues

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 20 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- **150 g de foie gras de canard mi-cuit**
- **50 g de figues fraîches**
- **1 oignon pelé et émincé**
- **2 c. à soupe de ciboulette**
- **15 g de beurre**
- **300 g de riz arborio**
- **85 cl de bouillon de volaille**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 verre de vin blanc**
- **sel et poivre**

Mettez le bouillon à frémir dans une casserole.
Faites chauffer une autre casserole avec le beurre et l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir.
Avant qu'il ne soit trop doré, versez le riz et remuez avec une cuillère. Arrosez de vin blanc et laissez bouillir sans cesser de remuer jusqu'à évaporation complète.
Versez le bouillon sur le riz, une louche à la fois, en attendant que tout soit absorbé avant d'en remettre une autre. Remuez de temps à autre.
Pendant ce temps, coupez les figues et le foie gras en cubes.
Une fois tout le bouillon incorporé, retirez du feu et ajoutez les figues et le foie gras. Poivrez et mélangez. Couvrez 2 minutes puis répartissez dans 4 coupes. Saupoudrez de ciboulette et servez.

Foie de veau farci aux cèpes

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 25 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- **700 g de foie de veau**
- **300 g de cèpes**
- **1 c. à soupe de persil ciselé**
- **1 gousse d'ail haché**
- **huile d'olive**
- **sel et poivre**

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et émincez les cèpes. Chauffez dans une poêle 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et faites-y revenir les cèpes 10 minutes avec l'ail haché et le persil ciselé.
Étalez la tranche de foie de veau sur une planche, salez et poivrez.
Déposez les champignons au centre et roulez-la. Maintenez le tout attaché comme un rôti avec de la ficelle de cuisine.
Mettez à dorer sur toutes ses faces dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, puis placez dans un plat et enfournez pour 10 minutes.
Coupez le rôti en tranches et servez avec une purée de pomme de terre ou de céleri.

Poularde farcie, pommes rôties et groseilles

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 1 H 30
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- **1 poularde**
- **100 g de porc haché (ou de lardons)** • **80 g de pistaches**
- **2 échalotes** • **6 figues sèches**
- **3 pruneaux** • **1 œuf**
- **6 tranches de pain d'épices**
- **2 c. à soupe de vin blanc liquoreux**
- **huile d'olive** • **sel et poivre**

Pour l'accompagnement :
- **6 pommes**
- **2 barquettes de groseilles**
- **50 cl de jus de fruits rouges**
- **200 g de sucre en poudre**

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Toastez les tranches de pain d'épices, hachez-les avec les figues sèches, les pistaches, les pruneaux et les échalotes. Mélangez avec le porc haché, l'œuf, le vin blanc, du sel et du poivre.
Farcissez la poularde de ce mélange, posez-la dans un plat creux, enduisez-la d'huile, salez et poivrez.
Enfournez pour 1 h 30 environ en arrosant régulièrement.
Versez le jus de fruits rouges dans une casserole, ajoutez le sucre et portez à ébullition. Plongez les pommes pelées dans ce sirop et laissez pocher 20 minutes.
Égouttez-les et ajoutez dans le plat avec les groseilles 15 minutes avant la fin de la cuisson de la poularde.
Servez la volaille entourée des fruits et présentez la sauce à part.

Panna cotta au thé matcha et aux framboises

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 5 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- **150 g de framboises**
- **1 c. à soupe de pistaches vertes hachées**
- **30 cl de crème liquide**
- **40 g de sucre**
- **1 c. à soupe de thé vert matcha**
- **2 feuilles de gélatine**

Mettez la gélatine à tremper dans un bol d'eau froide.
Versez la crème dans une petite casserole, ajoutez le sucre et le thé vert. Fouettez et mettez sur le feu.
Sortez du feu aux premiers signes d'ébullition et ajoutez la gélatine essorée. Remuez doucement et versez dans 4 coupes. Laissez prendre 4 heures au froid.
Au moment de servir, ajoutez les framboises et parsemez de pistaches.

Les coups de cœur EN BLANC

Vous rêvez de belles fêtes blanches ? Pour tout amateur de la poudreuse, voici une sélection d'objets pour conférer à votre table un effet immaculé.

ESSENTIELS. Couverts collection Baroque en Inox et plastique. Cuillère à café, 3,5 €. Cuillère de table, fourchette et couteau 3,9 € (l'unité), Côté table.

ANIMALIER. Déco à poser. Écureuil, 14,90 € (h. 22 cm), ours polaire, 15,90 € (L. 30 cm), Maisons du monde.

SANTÉ ! Lot de 3 verres à vin White, 8,99 €, Conforama.

LUMINEUSE. Étoile led holographique en PVC, à poser, contient 10 ampoules led blanches, 8,90 € (h. 35 cm), Cocktail scandinave.

BAROQUE. Chandelier Alaska en métal peint, 49,90 € (d. 37 cm, h. 20 cm), Maisons du monde.

CLASSIQUE. Vaisselle en porcelaine blanche, filet platine : assiette plate 2,95 € (26 x 26 cm), assiette dessert, 2,40 € (21,5 x 21,5 cm), coupelle, 2,40 € (16 x 16 cm), E. Leclerc.

HIVERNAL. Vaisselle en faïence de la collection Snovit. Mug, 2,50 €, Cocktail scandinave.

NOUVEAU

VOTRE MAGAZINE GOURMAND PRÉSENTE :

COFFRET Gourmand

vous n'avez plus qu'à partager

6 à 8 produits d'épicerie fine

1 ustensile indispensable

1 objet déco

1 thème tendance

1 livret de recettes et d'astuces inédites

29,90€ SEULEMENT

COMMENT CA MARCHE ?

- COMMANDEZ UN COFFRET GOURMAND OU ABONNEZ-VOUS SUR GOURMAND.VIEPRATIQUE.FR/COFFRET
- ACHETEZ LES ALIMENTS FRAIS GRÂCE A LA LISTE
- C'EST VOUS LE CHEF LE TEMPS D'UNE SOIRÉE ! VOTRE COFFRET CONTIENT DE QUOI FAIRE UN REPAS EXCEPTIONNEL ET THÉMATISÉ, IL NE VOUS MANQUE PLUS QU'À PARTAGER !

COMMANDEZ LE SUR GOURMAND.VIEPRATIQUE.FR/COFFRET

SUIVEZ-NOUS SUR

Entrée

Fricassée de homard aux palourdes

Suggestion pour un repas
BLEU ROI

La couleur des princes et des rois va habiller les tables de façon impériale pour les agapes des réveillons... Comme la nature, dans sa grande générosité, a tout de même décidé de complètement zapper le bleu pour les aliments, servez-les dans un environnement azuréen...

Un chemin de table bleuté, des lumignons céruléens, quelques bleuets timides dans des vases transparents, voilà une combinaison d'idées déco assurément céleste. Servez les assiettes ou les verrines de dessert sur des ardoises, effet garanti. Mais évitez quand même d'y placer directement les victuailles, car si elles sont très décoratives, les ardoises ne sont pas pratiques pour y découper les aliments (ni pour les plats en sauce !).

Retrouvez les recettes en page **46**

Plat

Cocotte de chapon fermier à la citronnelle et lait de coco

Retrouvez les recettes en page **46**

Plat

Chapon aux mendiants, sauce au foie gras

Dessert

Bûche kiwis, crémeux chocolat blanc et gingembre

Sélection boisson

LE COCKTAIL QUI VA BIEN !

Pour déguster un cocktail hors du commun qui allie la douceur de la vodka et la fleur de sureau de la liqueur Saint-Germain, Découvrez ce coffret édition limitée Grey Goose le fizz, composé de sa bouteille, de deux flûtes, de deux agitateurs et de la recette de votre cocktail phare.

• *Coffret Grey Goose le fizz, 49 €, en vente chez les cavistes en édition limitée.*

Fricassée de homard aux palourdes

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 25 MIN
- DIFFICULTÉ : 🧑‍🍳🧑‍🍳🧑‍🍳
- BUDGET : 💰💰💰

- 3 homards de 700 g chacun
- 18 palourdes
- 2 tiges de persil
- 2 tiges de cerfeuil
- 50 g de beurre
- 20 cl de vin blanc sec
- 20 cl de fumet de poisson
- 2 c. à soupe d'huile
- sel et poivre

Lavez, séchez, effeuillez et hachez le persil et le cerfeuil. Gardez quelques brins entiers pour le décor. **Coupez** la tête des homards puis détachez les pinces des queues en gardant la carapace. **Faites chauffer** l'huile dans une sauteuse. Saisissez les queues et les pinces de homard à feu vif pendant 5 minutes en les retournant sans arrêt. **Ajoutez** le vin blanc, le fumet de poisson et laissez cuire doucement pendant 15 minutes. Laissez refroidir. **Décortiquez** les queues et les pinces de homard. Remettez le tout dans la sauteuse. Salez et poivrez. Ajoutez les palourdes et les herbes. Faites cuire 6 minutes, vérifiez que les palourdes s'ouvrent toutes. Sortez les queues de homard de la sauteuse, coupez-les en tronçons et répartissez-les dans les assiettes. Ajoutez les pinces et les palourdes. **Faites réduire** le jus de cuisson et ajoutez le beurre en fouettant. Versez le jus sur les assiettes, décorez des brins de cerfeuil.

Œufs du tsar

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 3 MIN
- DIFFICULTÉ : 🧑‍🍳🧑‍🍳🧑‍🍳
- BUDGET : 💰💰💰

- 30 g de caviar (ou œufs de poisson)
- 4 gros œufs ultra frais
- 20 g de beurre
- 10 cl de crème fleurette
- 1 c. à soupe de crème épaisse

Placez la crème fleurette, les fouets du batteur et le saladier 30 minutes au réfrigérateur. **Lavez** les œufs, puis ouvrez délicatement le côté pointu de chaque coquille. **Battez** les œufs en omelette dans un saladier. Ajoutez le beurre coupé en parcelles et la crème épaisse. Mélangez bien. **Dans une casserole** à fond épais, versez les œufs et faites-les cuire en remuant constamment jusqu'à la consistance souhaitée. **Posez** les coquilles sur des coquetiers, garnissez-les d'œufs brouillés. Réservez. **Montez** la crème fleurette en chantilly. Salez-la légèrement et placez-la dans la poche à douille. Ajoutez la chantilly dans les œufs puis le caviar. **Servez** aussitôt avec des mouillettes de pain toasté.

Noix de saint-jacques dorées et tuiles à la crème de céleri

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 25 MIN
- CUISSON 15 MIN
- DIFFICULTÉ : 🧑‍🍳🧑‍🍳🧑‍🍳
- BUDGET : 💰💰💰

- 50 g de foie gras cuit
- 24 noix de saint-jacques (sans corail)
- 6 feuilles de salade shizo
- ½ boule de céleri-rave
- ½ citron
- brins d'herbes aromatiques
- 50 g de beurre de la laiterie de Condé-sur-Vire demi-sel Elle & Vire
- 10 cl de crème liquide à 35 % Elle &Vire Professionnel
- 12 tuiles ou cigarettes russes
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de farine
- ½ c. à café de poivre rose
- sel et poivre

Placez le bloc de foie gras au congélateur. **Pelez** et coupez le céleri en dés. Faites-le cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez, mixez puis desséchez-le dans une casserole. Mixez à nouveau. Ajoutez le zeste du citron, 20 g de beurre, le poivre rose, amalgamez et placez au frais. **Fouettez** la crème liquide bien froide en chantilly. Mélangez à la crème de céleri et placez au frais. Saupoudrez les noix de saint-jacques de farine et faites-les dorer 1 minute par face dans une poêle avec le beurre restant et l'huile. Salez et poivrez. **Dressez** 4 noix de saint-jacques sur les feuilles de shizo. Ajoutez des brins d'herbes aromatiques. Avec une poche à douille, remplissez les cigarettes russes de crème de céleri et placez-les dessus. Prélevez des pétales de foie gras et répartissez-en dans chaque assiette.

Cocotte de chapon fermier à la citronnelle et lait de coco

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 50 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 1 chapon fermier Label rouge
- 1 oignon • 2 tomates
- 3 gousses d'ail
- 1 mangue bien mûre
- 1 bâton de citronnelle
- 1 citron vert
- 1 bouquet de coriandre
- 2 c. à soupe de noix de coco râpée
- 30 cl de lait de coco
- 20 cl de bouillon de volaille
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Épluchez et émincez l'oignon. Pelez et hachez l'ail. Pelez la mangue, détaillez-la en cubes et réduisez-la en purée. Émincez la partie tendre de la citronnelle. Coupez les tomates en quartiers. Découpez le chapon en morceaux. **Dans une cocotte,** faites chauffez l'huile d'olive et faites-y revenir les morceaux de chapon à feu assez vif pendant 10 minutes, en les retournant régulièrement. Ajoutez l'ail et l'oignon, mélangez bien et laissez cuire à feu moyen 5 minutes. **Ajoutez** la purée de mangue, le bouillon, le lait de coco, la citronnelle et les tomates. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 35 minutes. **Au moment de servir,** dressez les morceaux de chapon dans un plat. Ôtez l'excédent de graisse en surface de la sauce, ajoutez le jus de citron, salez, poivrez, mélangez et versez sur la viande. Saupoudrez de pluches de coriandre et de noix de coco râpée. Servez aussitôt.

Chapon aux mendiants, sauce au foie gras

POUR 8 À 10 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 2 H 20
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- 1 chapon de 3,5 kg
- 200 g de foie gras cuit
- 20 oignons grelots
- 20 g de gingembre
- thym • laurier
- mendiants aux choix (raisins, amandes, noisettes)
- 50 g de beurre
- 100 g de Maïzena
- 1 litre de bouillon
- 2 bouillons de cube
- huile d'olive • sel et poivre

Laissez le beurre et le foie gras ramollir à température ambiante. **Préchauffez** le four à 250 °C (th. 8/9). Farcissez le chapon avec une partie des mendiants, ajoutez un peu d'huile d'olive, 1 verre d'eau et les oignons épluchés. Enfournez pour 2 h 20 à 180 °C (th. 6). **Au bout** d'environ 1 heure, ajoutez le reste des mendiants sur le chapon pour le colorer. Arrosez régulièrement pour obtenir une belle coloration. **Réalisez** la sauce en portant à ébullition le litre du bouillon. Ajoutez les 2 cubes, les aromates et le gingembre. Laissez réduire de moitié. **Malaxez** à la main le beurre et le foie gras. Ajoutez le bouillon. Mixez et liez la sauce avec la Maïzena délayée dans un fond d'eau. Rectifiez l'assaisonnement. Découpez le chapon, ajoutez la garniture et nappez avec la sauce très chaude.

Bûche kiwis, crémeux chocolat blanc et gingembre

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 1 H 30
- CUISSON 20 MIN
- REPOS 2 H
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

Compotée de kiwi :
- 6 kiwis de l'Adour
- 10 g de gingembre frais en brunoise
- 100 g de sucre
- ½ citron jaune • ½ orange
- ½ gousse de vanille

Crème chocolat blanc gingembre :
- 80 g de gingembre confit
- 25 cl de crème liquide à 30 %
- 1 brique de crème anglaise
- 125 g de chocolat blanc
- 3 feuilles de gélatine

Biscuit :
- 2 œufs + 4 blancs • 20 g de beurre
- 80 g de sucre glace • 40 g de sucre
- 80 g de poudre d'amande
- 25 g de farine

Pour la décoration :
- 2 kiwis de l'Adour • zeste d'orange

Épluchez et coupez les kiwis en morceaux. Mélangez-les aux autres ingrédients de la compotée. Faites cuire à feu doux 20 minutes. **Faites tremper** les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Montez la crème liquide en chantilly puis réservez-la au frais. Faites chauffer la crème anglaise. Mélangez-la au chocolat blanc et à la gélatine essorée. Laissez refroidir puis ajoutez la chantilly et le gingembre confit coupé en brunoise. Réservez. **Préchauffez** le four à 200 °C (th. 7). Réalisez le biscuit. Fouettez les œufs entiers avec le sucre glace puis ajoutez poudre d'amande, farine et beurre fondu. Battez les blancs d'œufs en neige, ajoutez le sucre et incorporez-les à la préparation. Étalez la pâte sur une plaque tapissée de papier cuisson et enfournez pour 10 minutes. **Étalez** la compotée de kiwi sur le biscuit encore chaud et roulez-le. Versez la moitié de la crème chocolat blanc-gingembre dans un moule à cake en silicone et posez le roulé en son centre. Placez au frais 20 minutes puis recouvrez de la crème restante. Placez le tout au frais 2 heures. Démoulez et décorez avec des zestes d'orange, du gingembre confit et de fines tranches de kiwi.

● **CHALEUREUX.** Lumignon bleu en verre taillé, 4,90 € (d. 7 cm, h. 8 cm), Maisons du Monde.

Les coups de cœur EN BLEU

Déclinez la décoration de votre table de fêtes. Usez et abusez du bleu pour l'effet immanquablement majestueux.

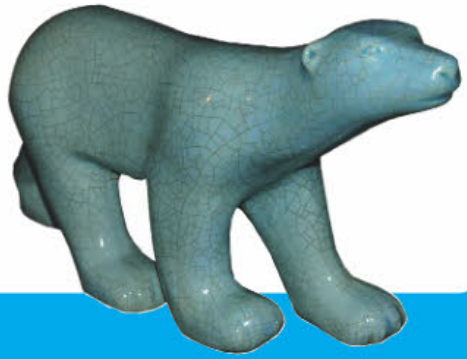
● **ROYAL.** Nappe Toscane en satin 100 % coton, disponible en rouge, gris et givre. À partir de 144,90 € (170 x 170 cm), Beauvillé.

● **NOCTURNE.** Assiette plate Taika, 34,90 € (l'unité), Iittala chez BHV.

● **TOUCHE FINALE.** Vase Clemence en verre, 8 € (5 x 5 x 10,4 cm), Habitat.

● **ASSORTIS.** Couverts collection Manhattan en Inox et plastique. Cuillère à café 3,5 €. Cuillère de table, fourchette et couteau, 3,9 € (l'unité), Côté Table.

● **EFFET GLAÇON.** Suspensions assortiment bleu, en plastique, 13,80 € (les 12, L. 14 cm), Coming B.



● **UN INVITÉ INATTENDU.** Ours en porcelaine bleue façon Pompon. Réédition d'un modèle craquelé des années 30, (18 x 36 cm) 85 €, La Cabane de l'ours.

Exclusivité

VOTRE MAGAZINE marie france PRÉSENTE

Votre marie france bag, recevez le magazine marie france accompagné de **5 produits Mode, Santé, Beauté, Culture et Art de vivre** sélectionnés par la rédaction !

Pour seulement 29,90 €
~~100 €~~

marie france c'est

plus de vie
plus d'envies
et aussi plus de folies

COMMENT ÇA MARCHE ?

1 Rendez-vous sur **www.mariefrance.fr/mfbag**

2 Commandez votre marie france bag de **décembre et recevez-le avant Noël !** Vous pouvez aussi vous abonner pour le recevoir chez vous chaque mois

3 Vous n'avez plus qu'à profiter des produits chouchous de la rédaction !

Commandez-le sur www.mariefrance.fr/mfbag

Ils nous ont fait confiance

INSTITUT ESTHEDERM · LABORATOIRES FILORGA · Le Livre de Poche · MARC JACOBS · Fleurance nature

Entrée

Soupe de poisson

Entrée

Flammekueche aux cèpes et magret

Plat

Lotte au curry de noix safrané

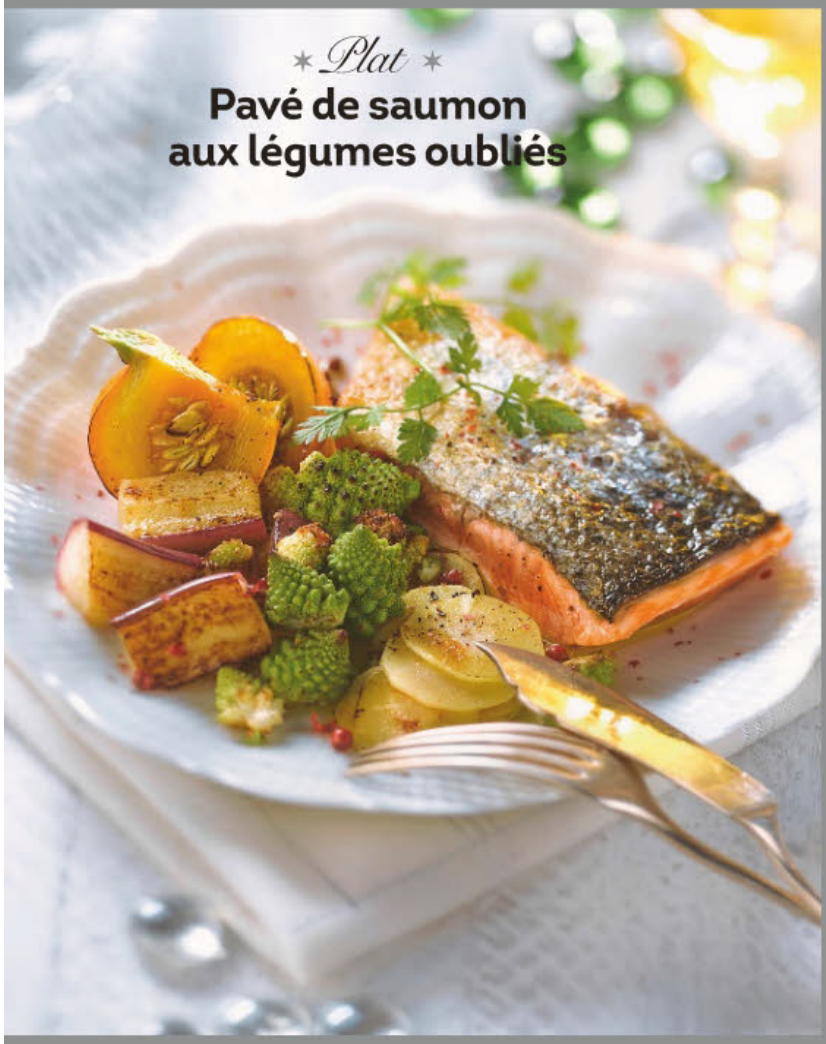
Suggestion pour un menu EN VIF ARGENT

Tout comme le doré, l'argenté ne supporte pas d'être mélangé avec d'autres couleurs. Une teinte supplémentaire, deux, tout au plus, rehausseront la table parsemée d'étoiles ou de galets d'argent. À essayer en association avec le rouge punchy, le rose pour une atmosphère girly ou un joli turquoise pour un effet doux et chaleureux... Si une grand-mère ou tante vous a légué de l'argenterie, sortez le grand jeu ! Pour faire disparaître d'éventuelles taches noires, plongez les couverts quelques instants dans du vinaigre chaud. Pour faire briller l'argenterie, utilisez du blanc de Meudon et un chiffon doux. Et de l'huile de coude !

Retrouvez les recettes en page **54**

Plat

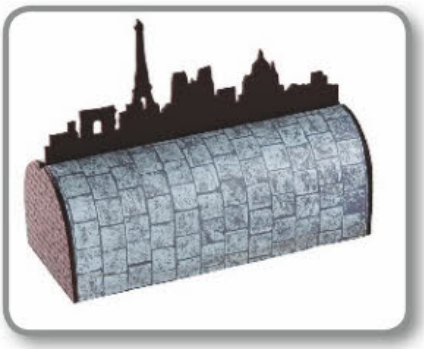
Chapon rôti aux fruits secs



Plat

Pavé de saumon aux légumes oubliés

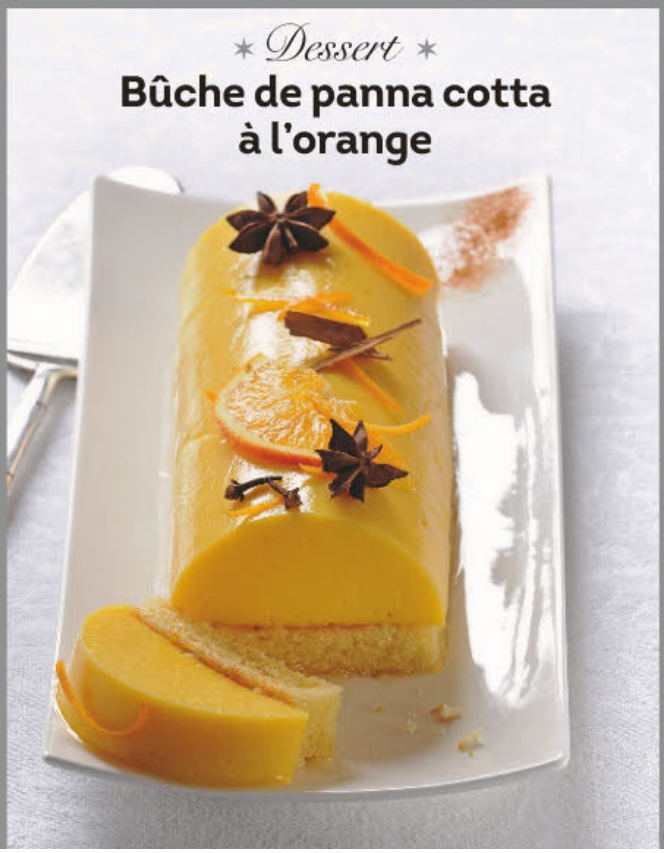
Sélection dessert



BEST OF PARIS

Dans la série Best of, le maître chocolatier Jean-Paul Hévin a inventé une petite merveille de bûche mélangeant un croustillant à la noisette, un biscuit aux amandes et cacao, une gelée de framboise et de violette, et une mousse au chocolat noir. Un véritable régal pour les yeux et surtout pour les bouches gourmandes et fines papilles...

• Best of Paris, 35 € (4-6 personnes), 45 € (6-8 personnes), 56 € (8-10 personnes). Les adresses des boutiques sur www.jeanpaulhevin.com



Dessert

Bûche de panna cotta à l'orange

Retrouvez les recettes en page **54**

Soupe de poisson

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 1 H 15
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- **1 tête de lotte nettoyée**
- **200 g de filet de lotte**
- **1 oignon • 1 piment**
- **1 carotte • 1 branche de céleri**
- **1 feuille de laurier**
- **quelques brins de persil**
- **50 g de beurre**
- **sel et poivre**

Préparez le bouillon, mettez la tête de lotte dans une casserole contenant 1 litre d'eau. Ajoutez l'oignon épluché, le laurier, le piment, salez et poivrez. Faites cuire 1 heure. Filtrez le bouillon à l'aide d'une passoire très fine et réservez. **Pelez** les carottes, lavez le céleri, puis coupez le tout en julienne. **Dans une casserole,** faites revenir les carottes et le céleri dans le beurre pendant 5 minutes. Versez le bouillon de poisson dessus. Mélangez et laissez cuire 10 minutes. **Coupez** la lotte en 4 filets, ajoutez-les au bouillon et laissez cuire encore 5 minutes. Servez immédiatement en répartissant le poisson, les légumes et parsemez de persil.

Flammekueche aux cèpes et magret

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 15 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- **6 tranches fines de magret fumé**
- **2 oignons**
- **300 g de cèpes**
- **30 g de beurre**
- **20 cl de crème liquide**
- **1 grande pâte à pizza**
- **poivre**

Essuyez les cèpes et émincez-les. Faites-les revenir dans une poêle à feu vif, avec le beurre, en les retournant pendant 5 minutes. **Préchauffez** le four à 240 °C (th. 8). **Épluchez** et émincez les oignons. Étalez la pâte sur la plaque du four, répartissez les oignons, les cèpes et arrosez avec la crème. Poivrez. Ajoutez les tranches de magret et enfournez pour 5 à 10 minutes en surveillant la coloration. **Coupez** la flammekueche en portions et servez-la à l'apéritif.

Lotte au curry de noix safrané

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- MARINADE 30 MIN
- CUISSON 10 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- **800 g de médaillons de lotte sans peau**
- **125 g de cerneaux de noix**
- **2 yaourts nature**
- **2 c. à soupe d'huile d'arachide ou de tournesol**
- **1 c. à soupe de curry en poudre**
- **1 c. à café de filaments de safran**
- **sel et poivre**

Coupez les médaillons de lotte en morceaux et placez-les dans un plat creux. **Mélangez** les yaourts et le curry dans un bol. Versez la préparation sur les morceaux de lotte et laissez mariner 30 minutes. **Faites chauffer** l'huile dans un wok, ajoutez les cubes de lotte, salez, poivrez et faites-les dorer 5 minutes. Ajoutez les cerneaux de noix, saupoudrez de filaments de safran et poursuivez la cuisson 5 minutes. Servez aussitôt.

Le + de **Cyril Lignac**

Je préfère faire un vrai curry. Faites revenir des oignons jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Ensuite, ajoutez du curry, faites-le torréfier puis ajoutez du gingembre, de la citronnelle, du lait de coco et de la crème. Laissez cuire et, ensuite, filtrez. Mélangez cette crème de curry coco à la lotte. Servez avec du riz blanc.

Dinde aux marrons, vin et champignons des forêts comtoises

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 40 MIN
- CUISSON 2 H 10
- DIFFICULTÉ : 👨‍🍳👨‍🍳👨‍🍳
- BUDGET : 💰💰💰

- **1 dinde de 3 kg environ vidée**
- **2 oignons • 1 pomme**
- **1 boîte de marrons au naturel**
- **600 g de mélange de champignons des bois**
- **2 tiges de persil**
- **7 c. à soupe d'huile**
- **20 cl de vin blanc de Franche-Comté**
- **10 cl de bouillon de volaille**
- **sel et poivre**

Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Pelez et émincez les oignons. Pelez et coupez la pomme en petits dés. **Nettoyez** les champignons, coupez les plus gros en deux.
Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et faites-y revenir les champignons et les oignons. Puis ajoutez la pomme et les marrons. Salez et poivrez. Mélangez et laissez cuire 5 minutes à feu doux.
Remplissez la dinde de la moitié de la farce. Fermez l'ouverture en cousant avec de la ficelle de cuisine.
Mettez la dinde dans un plat à four. Salez et poivrez. Arrosez-la de 3 cuillerées à soupe d'huile, du bouillon de volaille et du vin. Enfournez pour 2 heures en arrosant régulièrement.
Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Passez le reste de la farce à feu vif dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile et le persil, pendant 5 minutes.
Sortez la dinde du four, découpez-la et placez les morceaux dans un plat, arrosez-les de jus de cuisson et servez accompagné des champignons sautés. Dégustez.

Pavé de saumon aux légumes oubliés

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 35 MIN
- DIFFICULTÉ : 👨‍🍳👨‍🍳👨‍🍳
- BUDGET : 💰💰💰

- **6 pavés de saumon avec la peau**
- **1,2 kg de légumes oubliés (chou romanesco, panais, aubergine zébrée, courge...)**
- **3 tiges de cerfeuil**
- **50 g de beurre**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à café de mélange 5 baies concassé**
- **1 c. à café de fleur de sel**
- **1 c. à café de fond de veau**
- **1 c. à café de curcuma en poudre**

Diluez le fond de veau dans un verre d'eau chaude.
Lavez, épluchez et coupez en tronçons les légumes oubliés. Faites-les blanchir 2 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les.
Faites fondre le beurre dans une grande sauteuse, faites revenir les légumes pendant 3 minutes, versez le fond de veau, couvrez et laissez mijoter pendant 30 minutes.
Lavez, séchez et effeuillez le cerfeuil. Faites cuire les pavés de saumon dans l'huile d'olive dans une poêle côté peau pendant 6 à 7 minutes.
Dressez les pavés de saumon dans les assiettes avec les légumes. Saupoudrez de curcuma en poudre, de fleur de sel et de mélange 5 baies. Décorez avec les feuilles de cerfeuil, servez aussitôt.

Bûche panna cotta à l'orange

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 40 MIN
- CUISSON 30 MIN
- RÉFRIGÉRATION 2 H
- DIFFICULTÉ : 👨‍🍳👨‍🍳👨‍🍳
- BUDGET : 💰💰💰

Pour la panna cotta :
- **2 oranges**
- **50 cl de crème liquide**
- **75 g de sucre**
- **3 feuilles de gélatine**
- **1 bâton de cannelle**
- **1 clou de girofle**
- **1 étoile de badiane**

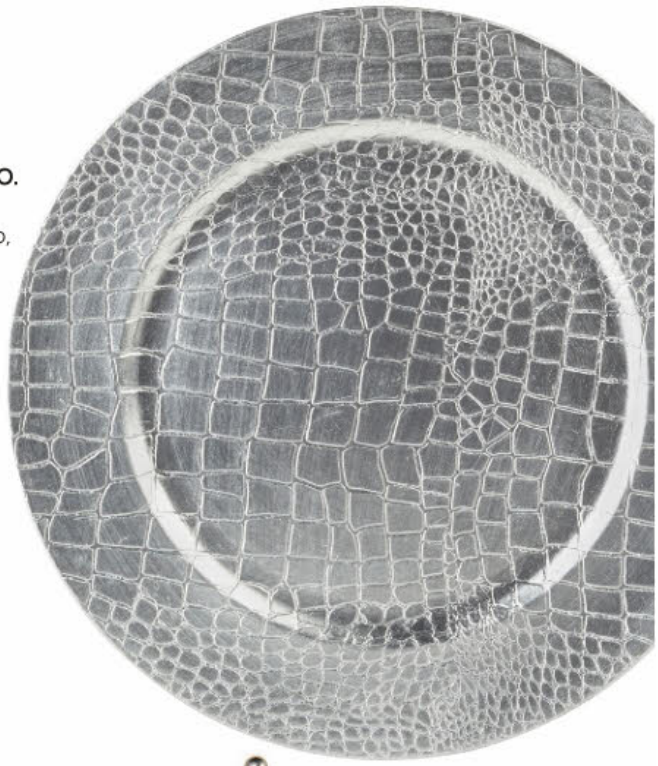
Pour la génoise :
- **4 œufs • beurre pour le moule**
- **125 g de sucre**
- **100 g de farine + un peu pour le moule**
- **5 cl de Grand Marnier • sel**

Faites ramollir la gélatine dans l'eau froide. Lavez et séchez les oranges. Prélevez-en le zeste puis pressez-les.
Versez le sucre dans une casserole. Ajoutez le jus d'orange et les épices. Portez à ébullition et laissez bouillir 5 minutes, puis retirez du feu. Filtrez le jus. Ajoutez la gélatine essorée. Portez à ébullition la crème puis, hors du feu, incorporez le jus d'orange gélifié. Versez la crème dans un moule et placez au frais pendant 2 heures.
Pendant ce temps, préparez la génoise. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine et 1 pincée de sel. Mélangez. Beurrez et farinez le moule. Versez la pâte et enfournez pour 20 minutes.
Sortez la génoise du four, démoulez-la et laissez-la refroidir. Découpez-en un morceau à la mesure du moule de la panna cotta. Faites chauffer le Grand Marnier et imbibez-en la génoise. Posez la génoise sur la panna cotta et placez au frais.
Au moment de servir, plongez le moule quelques secondes dans l'eau bouillante. Démoulez la bûche et décorez-la de tranches d'orange, de zestes, et d'épices. Servez bien frais.

Les coups de cœur EN ARGENT

Habillez votre table de beaux reflets argent pour une fête brillantissime !

● **AMBIANCE.** Lumignon en verre Étoiles, 11,90 € (h. 22 cm), Maisons du Monde.

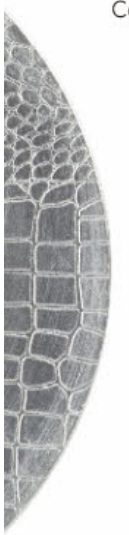


● **FAÇON CROCO.** Sous-assiette en polyuréthane Croco, 2,50 € (d. 33 cm), Alinéa.

● **RENNE.** Casse-noix en métal, feutrine sous le socle, 15 €, (15 x 19 cm), Le Grand Comptoir.

● **REVISITÉS.** Sapins décoratifs Diamants, en fer et cristal. Petit modèle (h. 28 cm) 14 €, grand modèle (h. 36 cm) 24 €, Côté Table.

● **ÉLÉGANTE.** Ménagère Mila en acier inoxydable, contient 16 couverts, 29,90 €, Conforama.



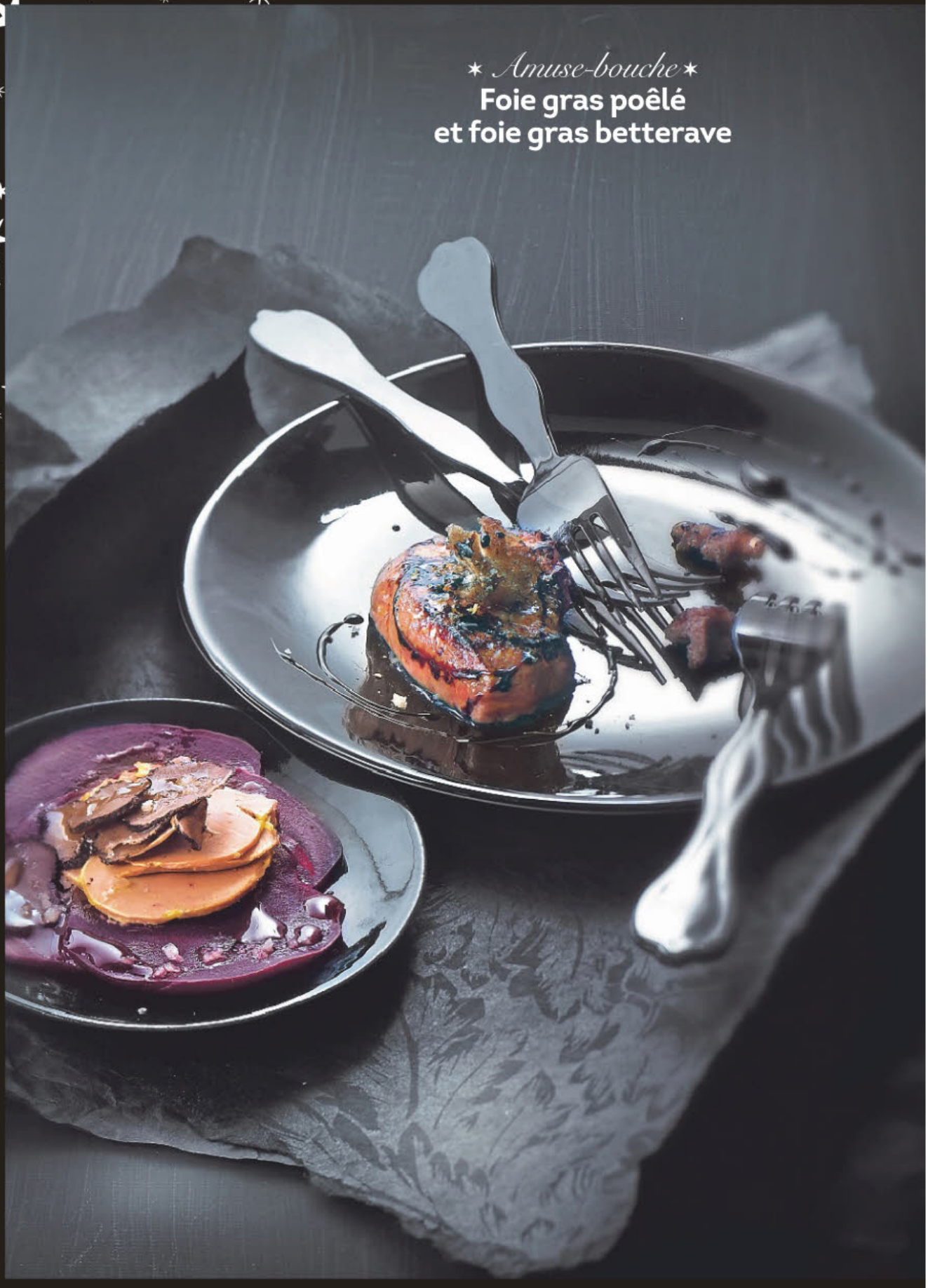
● **JOLIES BAGUES.** Ronds de serviettes Étoile et Couronne, 3,90 € (l'unité), Maisons du Monde.

● **PAS À CROQUER.** Pomme décorative Silver, existe également en version blanc et givre, (d. 8 cm) 2,90 €, Maisons du Monde.

● **QUEL TRAVAIL D'ARTISTE !** Pelle à tarte en forme de feuille en métal argenté, 25 €, Du bout du monde.

● **MAXI REFLET.** Corbeille à fruits, 13,50 €, E. Leclerc.

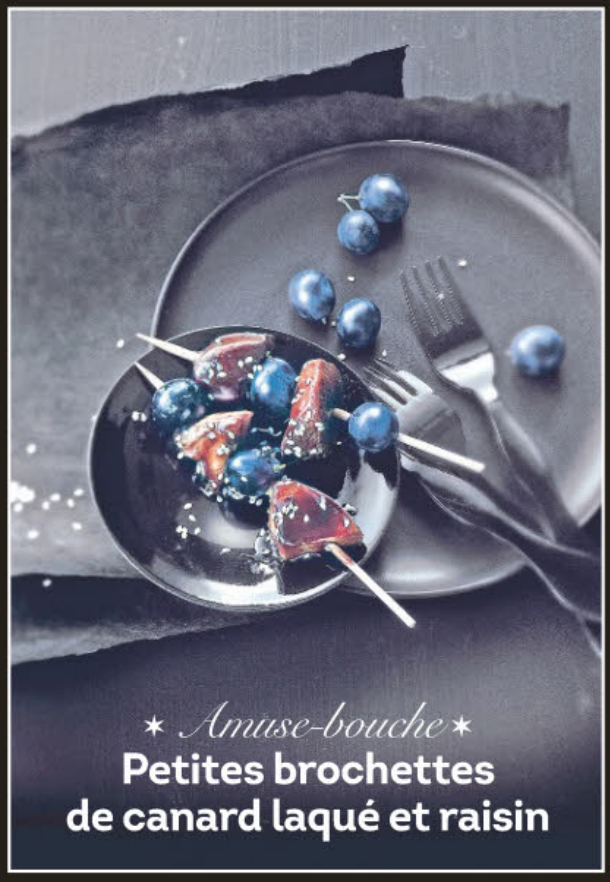
● **ACCESSOIRES GIVRÉS.** Seau à glace à double paroi et sa pince en acier inoxydable (d. 16 cm, h. 17 cm), 29,90 €, Ambiance & Styles.



Amuse-bouche

Foie gras poêlé et foie gras betterave

Amuse-bouche
Carpaccio de saint-jacques à la vanille



Amuse-bouche
Petites brochettes de canard laqué et raisin

Suggestions à picorer en BLACK & WHITE

Et si cette année, en place et lieu des sempiternelles dindes et bûches, vous serviez à vos convives un buffet d'amuse-bouches et de pâtisseries ? À vous noix de saint-jacques, brochettes de foie gras, petits gâteaux à glaner sur de belles assiettes tout en contrastes, noires et blanches... Un repas très design, épuré et néanmoins très gourmand. Une petite faim après les entrées ? Une assiette (blanche) de pâtes à l'encre de seiche (noires), quelques copeaux de parmesan et voilà les estomacs les plus exigeants définitivement repus !

Retrouvez les recettes en page **62**

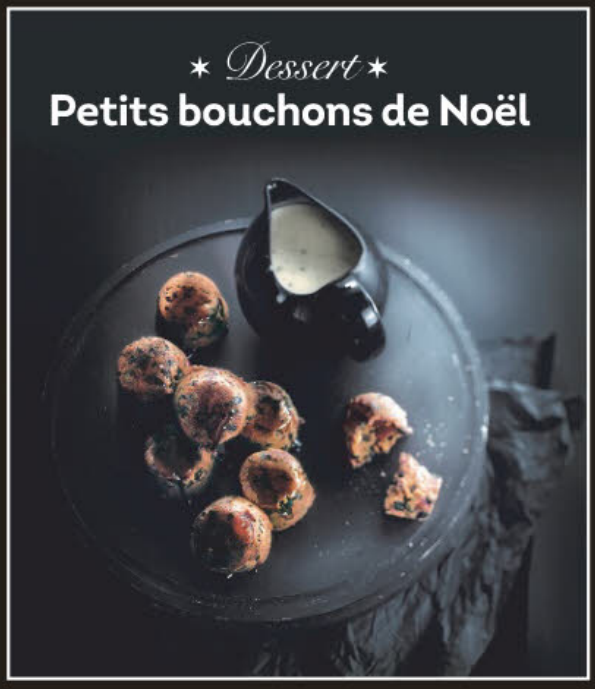
Dessert

Petites pyramides de gâteaux en noir et blanc

Retrouvez les recettes en page **62**

Dessert

Petits bouchons de Noël



Dessert

Biscuits de Noël

Sélection dessert

3 SAVEURS EN NOIR

Pour agrémenter un repas bicolore, l'artiste chocolatier Pierre Marcolini a imaginé une bûche classique à la composition exceptionnelle : une mousse chocolat noir Cuba, une panna cotta caramel et une nougatine amande, le tout délicatement posé sur un biscuit chocolat noisette...

• Attention, uniquement disponible à la commande au 01 44 71 03 74. La bûche individuelle : 7,50 €, 30 € (4 personnes), 45 € (6 personnes).

Foie gras poêlé

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 20 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- **4 petites escalopes de foie gras cru**
- **20 g de beurre**
- **15 cl de vinaigre balsamique**
- **2 tranches de pain épaisses**
- **fleur de sel**
- **poivre noir du moulin**

Faites réduire le vinaigre dans une casserole 5 à 10 minutes environ jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. **Retirez** la croûte du pain et coupez la mie en cubes. Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites-y dorer le pain quelques minutes. Réservez. **Salez** et poivrez les escalopes de foie gras. Faites-les poêler 1 à 2 minutes de chaque côté. Coupez-les en bouchées. Servez avec les croûtons et un trait de sirop balsamique.

Foie gras, truffe et betterave

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 5 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- **1 foie gras (cuit)**
- **1 truffe noire**
- **1 betterave cuite**
- **fleur de sel** - **poivre du moulin**

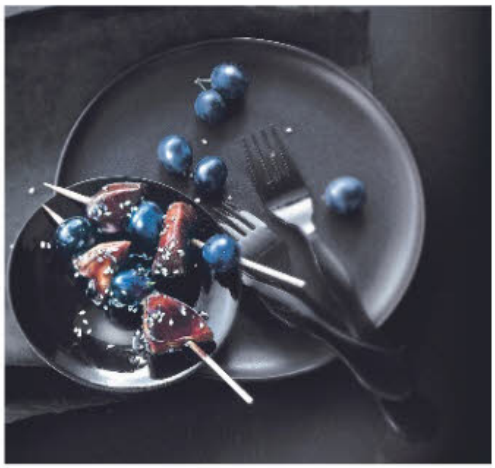
Épluchez la betterave et détaillez-la en tranches fines. Faites des copeaux dans le foie gras. Râpez la truffe. **Superposez** la betterave, le foie gras et la truffe râpée. Saupoudrez de fleur de sel et de poivre.

Carpaccio de saint-jacques à la vanille

POUR 4 PERSONNES
- MACÉRATION 24 H
- PRÉPARATION 15 MIN
- CONGÉLATION 30 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- **12 saint-jacques fraîches**
- **1 gousse de vanille Bourbon**
- **1 trait de jus de citron**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive douce**
- **fleur de sel**
- **poivre noir du moulin**

La veille, fendez la gousse de vanille en deux et récupérez les graines. Faites-les macérer avec l'huile d'olive dans un bocal fermé. **Le jour même**, rincez les saint-jacques et épongez-les soigneusement. Placez-les au congélateur 30 minutes. **Coupez-les** en tranches fines et disposez-les sur une grande assiette de service. Arrosez de 2 cuillerées à soupe d'huile à la vanille, puis d'un trait de jus de citron. **Poivrez**, parsemez de fleur de sel et, éventuellement, de copeaux de parmesan. Servez aussitôt.



Petites brochettes de canard laqué et raisin

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- MARINADE 30 MIN
- CUISSON 10 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- **2 magrets de canard**
- **1 poignée de grains de raisin noir**
- **3 c. à soupe de jus d'orange**
- **2 c. à soupe de miel d'acacia**
- **4 c. à soupe de sauce soja**
- **1 c. à soupe d'huile de sésame**
- **1 c. à soupe de graines de sésame**
- **sel et poivre du moulin**

Mélangez la sauce soja, le miel et l'huile de sésame. Salez modérément et poivrez. Ôtez la graisse des magrets et coupez la chair en cubes. Faites-la mariner dans la préparation 30 minutes. Préchauffez le gril du four. **Égouttez** les morceaux de viande et faites-les griller quelques minutes en les retournant régulièrement. **Pendant ce temps**, portez la marinade à ébullition dans une casserole avec le jus d'orange et laissez bouillir 5 minutes. **Nappez** les morceaux de magret de sauce. Enfilez-les sur des pics en bois en alternant avec des grains de raisin. **Saupoudrez** de graines de sésame.

Petites pyramides de gâteaux en noir et blanc

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 1 H
- CUISSON 15 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

Pour la génoise :
- **4 œufs**
- **100 g de sucre**
- **100 g de farine**
- **½ c. à café de levure**
- **1 pincée de sel**

Pour le glaçage blanc :
- **200 g de sucre glace**
- **4 gouttes d'extrait de vanille**
- **8 c. à café d'eau bouillante**

Pour le glaçage au chocolat :
- **170 g de sucre glace**
- **30 g de cacao en poudre**
- **8 c. à café de d'eau bouillante**

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et la levure. Mélangez. Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement au mélange.
Étalez la pâte sur la plaque du four chemisée de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 minutes. Laissez refroidir. Découpez la génoise à l'aide d'emporte-pièces de différentes tailles.
Préparez le glaçage blanc. Tamisez le sucre glace. Incorporez peu à peu l'eau bouillante en mélangeant, puis l'extrait de vanille. Placez le bol sur un bain-marie et faites chauffer 2 minutes. Posez les génoises sur une grille et versez le glaçage chaud dessus. Laissez égoutter le temps qu'il fige.
Préparez le glaçage chocolat. Procédez de la même façon que pour le glaçage blanc, en incorporant le chocolat au sucre. Montez les pyramides. Versez le reste de glaçage dans un cornet en papier sulfurisé, laissez refroidir, démoulez et décorez-en une pyramide.

Petits bouchons de Noël

POUR 15 PIÈCES
- PRÉPARATION 20 MIN
- MARINADE 1 H
- CUISSON 45 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- **500 g d'un mélange de raisin sec, raisin de Corinthe, cranberry, datte et pruneau**
- **1 orange (jus)**
- **1 citron (jus)**
- **130 g de beurre mou**
- **3 œufs**
- **150 g de farine**
- **125 g de cassonade**
- **100 g de poudre d'amande**
- **1 c. à soupe de cognac**
- **½ c. à café de cannelle en poudre**
- **1 pincée de sel**

Coupez les fruits secs en petits morceaux. Faites-les mariner dans les jus d'orange et de citron et le cognac pendant 1 heure.
Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6).
Mélangez la farine, la poudre d'amande, le sel et la cannelle.
Fouettez le beurre et la cassonade jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne crémeux. Ajoutez les œufs un à un. Incorporez le mélange précédent, puis les fruits avec la marinade. Remuez.
Répartissez l'appareil dans des petits moules en silicone. Enfournez pour 45 minutes environ. Laissez refroidir dans les moules, puis démoulez sur une grille.

Biscuits de Noël

POUR 15 PIÈCES
- PRÉPARATION 20 MIN
- REPOS 1 H
- CUISSON 5-10 MIN
- DIFFICULTÉ :
- BUDGET :

- **150 g d'amandes en poudre**
- **50 g de noisettes en poudre**
- **1 blanc d'œuf**
- **125 g de sucre glace**
- **1 c. à café de cannelle**
- **1 c. à soupe de jus de citron**
- **1 pincée de sel**

Fouettez le blanc d'œuf. Ajoutez le sucre glace en continuant de fouetter. Réservez-en un quart pour le glaçage.
Mélangez la poudre de noisette et d'amande avec la cannelle. Ajoutez le blanc battu en neige et le jus de citron. Mélangez.
Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé sur une épaisseur de 5 mm environ. Découpez des formes avec un emporte-pièce. Déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Laissez reposer 1 heure minimum.
Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Enfournez pour 5 à 10 minutes. Veillez à ne pas les faire trop cuire : les biscuits ne doivent pas dorer. Laissez-les refroidir sur une grille pour qu'ils durcissent. Avant de servir saupoudrez-les de sucre glace.

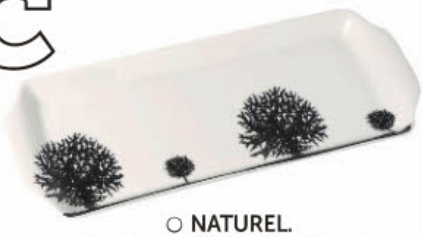
● NOËL BLACK & WHITE, STYLISME ALINÉA.

○ **OPAQUE.** Verres à vin et à champagne colorés, collection Caitlin, 5 € (pièce), Habitat.

○ **TENDANCE.** Set de 3 assiettes en porcelaine, collection Absolument Maison, 14,90 € (pièce), Galeries Lafayette.

Les coups de cœur NOIR & BLANC

Jouez avec le duo noir et blanc pour créer l'effet de surprise et échapper aux idées déco convenues. Résultat ? Inévitablement élégant.



○ **NATUREL.** Plat à cake, 19,90 € (L. 36 cm), et plat à tarte en porcelaine, 35 € (d. 30 cm), collection Nature, Ambiance & Styles.

○ **COMME AUTREFOIS.** Carafe à vin Lula en cristal, 149 €, (12 x 30 cm, 75 cl), Cristal de Paris chez Westwing.

○ **ENCERCLÉE.** Théière Rasymatto en porcelaine et bois, 79 € (1,2 l), Marimekko chez Galeries Lafayette.

○ **DESIGN JAPONISANT.** Mug en porcelaine, 8,50 €, et set de 6 cuillères à café en porcelaine, 13,50 €, Tokyo Design Studio chez Galeries Lafayette.

○ **NOIR SUR BLANC.** Bols à apéritif avec plateau en porcelaine Congress, 25 € (30 x 18 x 42 cm), Habitat.

○ **UN AIR D'ANTAN.** Verre à champagne Lucy en cristal, 159 € (les 6), Cristal de Paris chez Westwing.

vie pratique Féminin

100 % proche de vous

UN MAGAZINE

Mode, beauté, santé, argent, conso, déco... Votre vie plus simple, plus pratique, plus gaie

DES NEWSLETTERS

Recevez gratuitement nos conseils pratiques de la semaine

Des réponses de pros à toutes vos interrogations au quotidien

UN SITE INTERNET

Pour jouer, donner ses bons plans, poser des questions

UNE COMMUNAUTÉ

Rejoignez-nous

Gourmand

La cuisine facile

Un magazine

TOUTES LES 2 SEMAINES
+ 7 BEST OF PAR AN

Des recettes et menus familiaux, rapides, pas chers...

Un menu complet hebdomadaire

Des newsletters

CHAQUE SEMAINE

Un site internet

AU QUOTIDIEN

Des milliers de recettes de pros, des vidéos, des astuces de chef...

gourmand.viepratique.fr

Un coffret

TOUS LES MOIS

Des produits et des recettes pour un dîner d'exception

Une communauté

EN LIVE

Jeux concours, échanges d'astuces et recettes

Rejoignez-nous

Parce que l'on n'a pas tous le même niveau en cuisine et que l'on adore les idées astucieuses, tous les 15 jours un coach ou un chef vous apprendra le petit plus qui change tout : économiser, régaler, découvrir des techniques de cuisson ou des ustensiles, cuisiner avec les enfants...

15 jours de COACHING en cuisine

• **SOS porte-monnaie**
Les filets de maquereau en boîte *p. 68*

• **La santé dans mon assiette**
5 façons... de réduire sa faim *p. 70*

Par Michèle Vaillant

SOS porte-monnaie

Les filets de maquereau en boîte

Il n'est pas toujours facile de manger du poisson frais. Mais savez-vous que, même lorsqu'il se présente en conserve, le poisson garde la presque totalité de ses qualités nutritionnelles ?

1€ PAR PERSONNE

Tarte très fine aux pommes et aux maquereaux au cidre

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 20 MIN

- **2 boîtes de filets de maquereau au cidre Saupiquet**
- **1 pomme golden**
- **1 pomme granny**
- **¼ de citron jaune (jus)**
- **2 carrés de pâte feuilletée**
- **quelques brins de ciboulette**
- **moutarde**

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Égouttez les filets de maquereau, tout en conservant la sauce au cidre. Coupez chaque pâte feuilletée en deux. Posez les 4 morceaux de pâte sur la plaque à pâtisserie du four recouverte de papier sulfurisé. À l'aide d'un pinceau, étalez sur la surface de la pâte une fine couche de moutarde.

2 Épluchez la pomme golden, coupez-la en quatre et épépinez-la. Détaillez chaque quartier en très fines tranches. Déposez 1 quartier ainsi tranché bien aplati sur chaque rectangle de pâte. Enfournez pour 20 minutes.

3 Lavez la pomme granny, coupez-la en fines tranches sans l'éplucher, puis en bâtonnets. Assaisonnez de quelques gouttes de jus de citron et de ciboulette ciselée.

4 À la fin de la cuisson, dressez les tartes fines sur 4 assiettes, posez les filets de maquereau sur chacune puis répartissez la julienne de pomme.

LE + DU COACH

Vous pouvez préparer les rillettes la veille pour le midi, ou le matin pour les déguster le soir afin qu'elles aient le temps de reposer.

0,80 € PAR PERSONNE

Rillettes de maquereau

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- RÉFRIGÉRATION 30 MIN

- **1 boîte de filets de maquereau (170 g)**
- **70 g de crème fraîche épaisse**
- **1 c. à soupe de câpres hachées**
- **1 c. à soupe de moutarde**
- **1 c. à soupe de vin blanc**
- **1 c. à soupe d'olives noires hachées**
- **aneth**
- **poivre du moulin**

+

+

1 Égouttez les filets de maquereau. Hachez-les grossièrement puis ajoutez la crème fraîche, la moutarde, le vin blanc, les câpres et les olives hachées. Mélangez bien le tout. Réservez 30 minutes au réfrigérateur.
2 Étalez ces rillettes sur du pain grillé ou des blinis. Donnez 1 tour de moulin à poivre et parsemez d'aneth frais ciselé.

1,45 € PAR PERSONNE

Quiche au maquereau et à la tomate

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 40 MIN

- **2 boîtes de filets de maquereau au vin blanc**
- **1 tomate**
- **4 œufs**
- **20 cl de crème liquide**
- **1 pâte brisée**
- **1 c. à soupe de moutarde**
- **sel et poivre**

+

+

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez la pâte dans un plat à tarte, piquez-la à la fourchette, puis enduisez-la de moutarde.
Mélangez les œufs avec la crème, salez et poivrez.
2 Ôtez la peau des maquereaux, émiettez les filets sur le fond de tarte, puis recouvrez du mélange œufs-crème.
3 Coupez la tomate en rondelles, puis disposez-les sur le dessus de la tarte, puis enfournez pour 40 minutes.
Dégustez chaud ou froid, accompagné d'une salade verte.

Par Kity Bachur

La santé dans mon assiette

5 FAÇONS...
de réduire sa faim

Certains connaissent d'instinct leur seuil de satiété et mangent raisonnablement. D'autres, en revanche, ont besoin d'une petite aide extérieure pour se sentir rassasiés. Nos astuces coupe-faim pour ces derniers.

1 Choisir la bonne entrée

Le principe consiste à leurrer l'estomac en ingérant des aliments non caloriques qui réduisent la sensation de faim. Démarrer un repas par des aliments riches en fibres est donc tout à fait conseillé. Pour cela, on a le choix entre une salade verte (attention néanmoins à ne pas abuser de l'huile), un demi-pamplemousse (sans sucre en poudre ajouté) ou une soupe (sans croûton ni gruyère râpé !). Les uns comme les autres sauront calmer nos premières ardeurs gourmandes. On leur adjoindra ensuite des protéines (viande maigre, poisson...) et un laitage pour compléter ce repas tout à fait équilibré.

2 Cuisiner le konjac

Les Japonais l'intègrent à leur alimentation depuis des milliers d'années. Le konjac arrive timidement dans nos assiettes, récemment promu à grands coups de publicité par le docteur Dukan, qui depuis peu le commercialise en grandes surfaces, nature ou cuisiné. Il faut dire que cette plante, réduite en poudre puis présentée sous forme de vermicelles ou en bloc, a des vertus coupe-faim indéniables. De plus, elle diminue l'absorption de sucre et de graisse et ne compte que 3 calories pour 100 g. Tout pour plaire ! Si l'on n'est pas rebuté par son aspect légèrement visqueux, on apprendra à cuisiner le konjac à toutes les sauces. Attention néanmoins : pour éviter les carences, il faut l'accompagner de légumes car le konjac ne renferme ni vitamines, ni minéraux.

Attention !

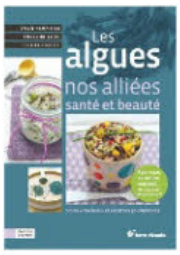
Il fut un temps où certains médecins sans scrupule prescrivaient des coupe-faim à base d'amphétamines. Fort heureusement, ceux-ci sont désormais interdits. Mais si l'on peut, encore aujourd'hui, se procurer sans ordonnance des compléments alimentaires à base de plantes, il faut néanmoins demander conseil aux professionnels qui les vendent. En effet, ces cures ne peuvent être que temporaires et doivent être accompagnées d'une alimentation appropriée. On évite aussi d'acheter sur le Net des produits amincissants à ingérer, surtout sur des sites étrangers, car on ne sait pas toujours ce qu'ils contiennent...

3 Manger des algues

Voilà une autre bonne habitude alimentaire venue d'Asie. Outre leurs richesses nutritionnelles impressionnantes (les algues sont riches en fibres, vitamines, minéraux, calcium et protéines), elles ont un fort pouvoir gélifiant capable de « capturer » graisses et sucres, et donc de limiter ainsi leur assimilation dans le sang. Et surtout, elles ont pour effet, au contact de liquide, d'augmenter de volume dans l'estomac (principalement le fucus et l'agar-agar), ce qui entraîne rapidement une sensation de satiété. Présentées sous forme de poudre, ces algues se mélangent facilement à une tisane (1 g pour un bol). Bues quinze minutes avant un repas, elles font l'effet d'un coupe-faim naturel.

4 Croquer la pomme

C'est la pectine qu'elle contient qui fait office « d'éponge » dans notre estomac. Retenant l'eau, elle se dilate et gonfle. Nos grands-mères connaissaient cette astuce vieille comme le monde : avoir toujours une pomme à portée de main pour calmer les fringales. Bien mieux qu'un paquet de bonbons ou une tablette de chocolat !



À lire
« Les Algues, nos alliées santé et beauté », de Sylvie Hampikian, Amandine Geers, Olivier Degorce, éd. Terre Vivante, 17 €.

5 Craquer pour la menthe

Sans que cela ne soit réellement prouvé scientifiquement, beaucoup ont remarqué que le goût mentholé diminuait l'appétence au sucre. On peut donc réfréner sa voracité en respirant quelques feuilles que l'on aura fait pousser sur son balcon. On peut également choisir de mâcher un chewing-gum (sans sucre) avant le repas ou d'accompagner ce dernier d'un verre d'eau dans lequel on aura pris soin de laisser infuser quelques feuilles de menthe fraîche. Enfin, dès le repas terminé, on file se brosser les dents. Non seulement, c'est nécessaire pour éviter les caries, mais en plus cela envoie un signal fort au cerveau : la table est desservie !

Offre spéciale «AUTOMNE» !

Abonnez-vous vite !

OFFRE VALABLE UNIQUEMENT JUSQU'AU 31 DECEMBRE

Gourmand

1 AN = 26 NUMÉROS

39 € SEULEMENT !

AU LIEU DE ~~74,10 €~~*

+ DE 10 N° OFFERTS !

Chez vous, tous les 15 jours

Gourmand, le n°1 des magazines de cuisine** qui offre plus de 90 recettes par numéro

BULLETIN

CONNECTEZ-VOUS SUR **pgpshop.fr** RUBRIQUE : **Je m'abonne**

TELEPHONEZ VITE AU **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code VPG281

OU RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** Vie Pratique / Abonnements, B945, 60647 Chantilly cedex ou par fax au **03 44 58 44 25**

Oui, je profite de cette offre spéciale «AUTOMNE»

☑ Je m'abonne 1 an à **Gourmand** (26 n°) au prix de **39 € seulement** au lieu de ~~74,10 €~~* soit plus de 10 numéros offerts !

39 € SEULEMENT au lieu de ~~74,10 €~~*

Ci-joint mon règlement

❑ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de **PGP**

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_| (merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figurent au dos de votre carte)

Date et signature
obligatoires :

Mes coordonnées

VPG 281

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

.....

email (en majuscules) : ..... @ .....

❑ Oui je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires.

*Prix de vente au numéro. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31.11.2013. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au + 33 3 44 62 52 27. Vous recevrez Gourmand sous 4 à 6 semaines après enregistrement de votre règlement. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant. **source OSH : OJD 2011 : ventes au numéro cumulées sur une année.

15 jours de menus GOURMANDS !

... pour cuisiner facile pendant 2 semaines *p. 74*

AVEC UN NIVEAU DE LECTURE EN PLUS : LES MENUS SONT CLASSÉS EN FONCTION DES JOURS DE LA SEMAINE

- Lundi : **on cuisine avec les restes du dimanche**
- Mardi : **débordée après le boulot, des recettes rapides**
- Mercredi : **c'est le jour des enfants, les petits plats qu'ils adoreront**
- Jeudi : **on fait le plein de fruits et légumes**
- Vendredi : **des idées à picorer avec les doigts pour une soirée apéro**
- Samedi : **jour des grandes courses, vite, vite à table !**
- Dimanche : **repas en famille, on prend du temps pour régaler la tablée**

+ les accords vin qui vont bien *

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

... et aussi

- **15 produits tout nouveaux** tout bons, à dénicher dans les rayons *p. 86*

LUNDI on profite des restes du dimanche

entrée

Endive croquante au saumon norvégien à l'aneth

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN

1 Lavez **4 endives**, taillez-les en julienne. Nettoyez et émincez **4 champignons de Paris**, coupez-les en petits dés. Arrosez de quelques gouttes de **jus de citron**.
2 Dans un bol, mélangez **2 c. à soupe de crème fraîche**, **1 c. à café de moutarde de Dijon**, **½ c. à café de sauce Worcestershire** et **1 poignée d'herbes fraîches** ciselées (ciboulette, aneth, estragon).
3 Détaillez **1 plaque de carpaccio de saumon fumé à l'aneth et au citron en chiffonnade**. Disposez-la sur les endives. Arrosez de sauce, donnez un tour de moulin à poivre, parsemez de fleur de sel et servez.

CV gourmand.
La sauce Worcestershire est d'origine anglaise. Ce condiment, foncé et peu piquant, relève plats et soupes, mais il est aussi un incontournable ingrédient du cocktail bloody mary.

plat

Nem aux restes de colombo

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une assiette, versez un peu d'eau que vous utiliserez pour humidifier **une dizaine de feuilles de riz** (1 minute chacune).
2 Dans une autre assiette, étalez 1 feuille. Déposez dessus **1 c. à soupe de restes de colombo**, **1 petite poignée de carotte râpée**, **1 autre de vermicelle de riz**. Rabattez la feuille par-dessus et sur les côtés, puis roulez.
3 Renouvelez l'opération pour toutes les feuilles. Enfournez sur une plaque avec un peu d'huile d'olive pour 15 minutes. Dégustez tiède.

Pour ce menu.
La-clape blanc. Le bourboulenc, cépage aussi intéressant que peu connu, donne à ce blanc sec du littoral languedocien une intensité et une subtilité qui s'accorderont fort bien à ce repas.

dessert

Tarte au citron meringuée

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Étalez **1 rouleau de pâte sablée** sur un plat, cuisez-la à blanc, selon le mode d'emploi. Pressez **3 citrons non traités**.
2 Dans une casserole, faites fondre à feu doux **125 g de beurre** coupé en morceaux, ajoutez le jus de citron. Cassez **4 œufs** dans un récipient, en séparant les blancs des jaunes. Battez ces derniers avec **100 g de sucre**. Versez dessus le beurre citronné. Portez à ébullition et cuisez 3 minutes, en remuant. Laissez refroidir, versez sur le fond de tarte, puis placez au réfrigérateur.
3 Faites fondre **200 g de sucre** dans 2 c. à soupe d'eau à feu doux. Dès qu'il est fondu, laissez frémir pendant 5 minutes.
4 Montez les blancs d'œufs en neige avec un fouet électrique. Lorsqu'ils moussent, versez-y lentement le sucre cuit, toujours en fouettant.
5 Ajoutez le zeste râpé de **1 citron**, puis fouettez la meringue jusqu'à obtenir une texture ferme. Laissez refroidir et recouvrez-en la tarte. Allumez le four en position gril et laissez dorer 2 minutes.

entrée

Soupe de pommes de terre à la truffe noire et croûtons

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 25 MIN

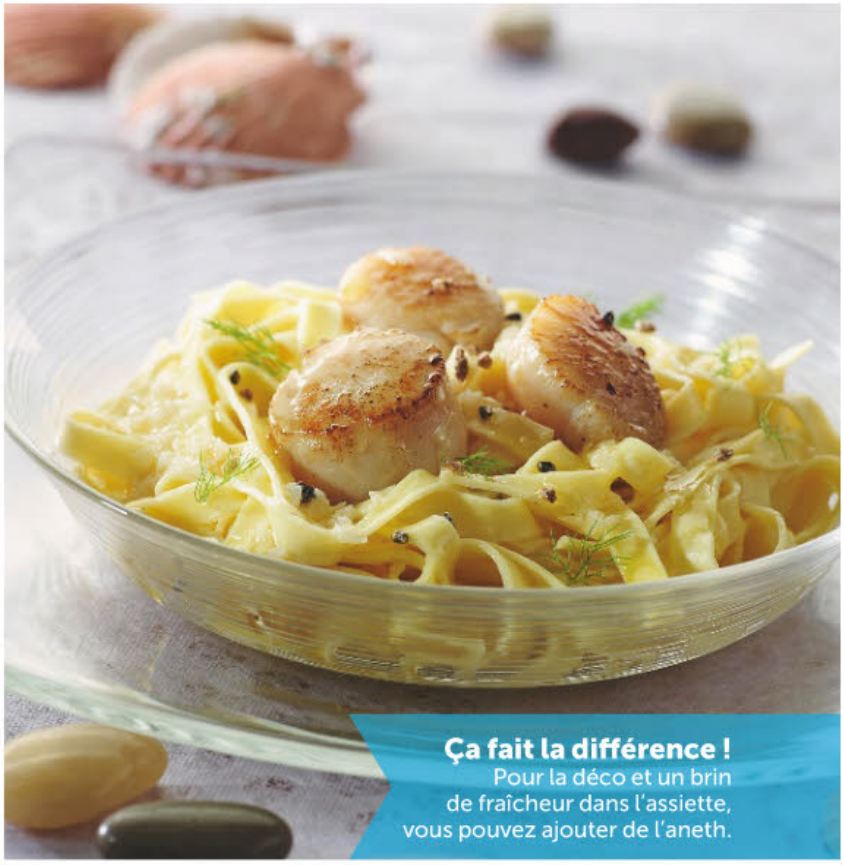
1 Pelez **400 g de pommes de terre** pour cuisson rissolée/sautée. Nettoyez **2 poireaux** et **200 g de céleri-rave**, épluchez **2 oignons**. Coupez tous les légumes en petits morceaux.
2 Faites-les revenir dans un wok avec **2 c. à soupe d'huile d'olive**. Mouillez avec **2 litres de bouillon de légumes**, couvrez et laissez cuire 20 minutes.
3 Mélangez **1 c. à café d'huile de truffe** à la soupe, salez et poivrez. Servez avec **4 c. à soupe de croûtons**.

plat

Tagliatelles aux noix de saint-jacques

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Dans une poêle, faites chauffer **16 noix de saint-jacques** pendant 2 minutes avec de l'huile d'olive. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire **500 g de tagliatelles** Saint-Jean 3 minutes.
2 Pelez et hachez **4 échalotes**, faites-les cuire à feu moyen dans une casserole avec **3 c. à soupe de vin blanc**. Ajoutez **125 g de beurre froid** et fouettez sans arrêt. Écrasez **5 graines de cardamome** et incorporez-les.
3 Dans une assiette, mélangez les pâtes, la sauce et les noix de saint-jacques. Servez aussitôt.



Ça fait la différence !
Pour la déco et un brin de fraîcheur dans l'assiette, vous pouvez ajouter de l'aneth.

Pour ce menu.
Côtes-du-jura blanc.
De chardonnay ou de savagnin, grand cépage local, il devrait se révéler un compagnon parfait pour tout ce repas aux saveurs riches et complexes.

dessert

Cerneaux de noix cristallisés

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 5 MIN

1 Dans une casserole antiadhésive à fond épais, faites chauffer à feu moyen **2 verres de cerneaux de noix** avec **1 verre de sucre en poudre** et 5 cl d'eau.
2 Mélangez avec une cuillère en bois, de façon à bien enrober les cerneaux de sucre. Stoppez la cuisson juste avant que le sucre ne devienne brun et ne caramélise entièrement.
3 Continuez à mélanger quelques instants hors du feu, puis versez sur une feuille de papier sulfurisé. Laissez sécher avant de séparer les cerneaux.

entrée

Soupe de citrouille à la vanille

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 45 MIN

1 Coupez le chapeau de **1 potiron**, enlevez les pépins et coupez la chair sans abîmer l'écorce (qui servira de soupière).
2 Pelez **6 à 7 carottes** et **3 à 4 pommes de terre**, coupez-les en morceaux. Mettez potiron, carottes et pommes de terre dans une casserole avec du **thym**, du **laurier**, **1 gousse de vanille** fendue en deux, **un peu de gingembre** râpé, du **quatre-épices**, du **sel**, du **poivre** et 75 cl d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux 45 minutes.
3 Mixez le tout dans un blender. Servez dans la soupière en citrouille et décorez de **1 filet de crème fraîche semi-épaisse**.

plat

Aiguillette de poulet à l'orange

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 10 MIN

1 Prélevez le zeste de **1 orange non traitée**. Taillez-le en fins bâtonnets, faites-les blanchir 2 minutes à l'eau bouillante. Rafraîchissez et égouttez.
2 Coupez **600 g de blancs de poulet** en larges lanières dans le sens de la longueur. Versez dessus un peu de **farine**, puis salez et poivrez.
3 Faites-les sauter 4 à 5 minutes à la poêle dans **40 g de beurre** chaud, en tournant régulièrement. Mouillez avec le jus de **2 oranges** et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez les bâtonnets de zeste. Relevez avec une pointe de **piment de Cayenne** et le jus de **½ citron**.
4 Accompagnez de riz ou de pommes de terre vapeur.

S'il manque.
Vous pouvez remplacer les pommes par des poires.

dessert

Croc caramel

POUR 4 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Pelez **2 pommes**, coupez-les en fines lamelles. Faites-les cuire sans sucre avec le jus de **1 citron**.
2 Disposez **12 caramels mous** sur **12 fines tranches de pain d'épices**. Passez-les au gril quelques minutes de façon à faire fondre légèrement le caramel.
3 Dès la sortie du four, étalez bien le caramel fondant sur le pain d'épices, puis montez en étages, en intercalant les tranches de pain d'épices au caramel avec les lamelles de pomme.

entrée

Verrine de quinoa, herbes et amandes fumées

POUR 5 PERSONNES · PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 20 MIN

1 Faites cuire 15 minutes à feu doux **100 g de quinoa** dans **25 cl de bouillon de légumes** déjà bouillant. Quand le bouillon a été absorbé, laissez refroidir, en aérant à la fourchette. Versez dans un saladier.
2 Lavez et ciselez **½ bouquet de ciboulette**, **3 branches de cerfeuil** et **1 branche de menthe**. Pelez **1 pomme granny-smith** et coupez-la en dés. Détaillez aussi **1 blanc de poulet cuit** en dés. Versez le tout sur le quinoa, ainsi que **50 g d'amandes fumées** à peine concassées.
3 Dans un bol, mélangez le jus de **1 citron vert** et **3 c. à soupe d'huile d'olive**. Salez, poivrez et mélangez au taboulé.
4 Répartissez dans des verrines et réservez au froid avant de déguster.

Le + santé.
À base de poulet, quinoa, pomme granny-smith et amandes fumées, faites avec ces petites verrines le plein de vitamines et minéraux.

plat

Légumes racines et lardons confits

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 2 H

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez **1 kg de légumes racines mélangés** (carottes jaunes et violettes, navets jaunes, panais, topinambours, etc.), puis coupez-les en gros morceaux.
2 Mettez-les dans une cocotte allant au four avec **3 gousses d'ail entières** (retirez juste la base) et **1 bouquet garni**. Poivrez, versez 2 verres d'eau et **1 filet d'huile d'olive**. Posez **300 g de lardons** par-dessus, couvrez et enfournez pour 2 heures.
3 Servez parsemé de **1 c. à soupe de persil** et **1 c. à soupe de cerfeuil hachés,** avec une viande ou un poisson rôti.

Pour ce menu.
Tavel. Ce rosé du Rhône, intense, rond, long et fruité en bouche, offre assez de corps pour accompagner au mieux ces savoureuses recettes de légumes, voire le dessert.

dessert

Carré aux haricots rouges

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 1 H 30 · TREMPAGE 12 H

1 Faites tremper **200 g de haricots rouges azuki** pendant 1 nuit.
2 Faites-les alors mijoter 1 heure dans une casserole avec trois fois leur volume d'eau frémissante. Égouttez-les, ajoutez **100 g de sucre**, **2 c. à soupe de miel** et **1 c. à café d'extrait de vanille**. Chauffez 5 minutes à feux doux en remuant, puis mixez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
3 Mélangez **100 g de farine, 100 g de poudre d'amande, 100 g de farine de riz, 50 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé** et **½ c. à café de sel**. Ajoutez **150 g de beurre** coupé en morceaux et mélangez du bout des doigts.
4 Formez une fontaine, versez-y **1 œuf** et 5 c. à café d'eau. Malaxez et écrasez la pâte deux fois de suite. Réalisez 2 abaisses de la taille du moule. Placez la première au fond du moule, étalez-y les haricots, puis couvrez de l'autre abaisse. Faites sur le dessus des rayures au couteau et dorez avec **1 œuf**. Enfournez pour 25 minutes. Servez avec une salade de fruits.

entrée

Tartelettes au foie gras et aux pommes

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez **300 g de pâte feuilletée** sur un plan de travail fariné. Découpez **6 disques** de 15 cm de diamètre. Piquez-les avec une fourchette et disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier aluminium.
2 Enfournez pour 15 minutes. Sortez du four et réservez. Épluchez **6 pommes** et détaillez-les en quartiers.
3 Faites fondre **150 g de beurre** dans une poêle, ôtez les graines de **2 gousses de vanille** et jetez-les dans le beurre. Faites cuire les pommes 8 à 10 minutes dans le mélange beurre-vanille à feu moyen, en tournant de temps en temps.
4 Coupez **600 g de foie gras de canard frais** en tranches de 1 cm d'épaisseur. Faites-les revenir dans une poêle quelques secondes sur une face, retournez-les et faites revenir l'autre face.
5 Garnissez les disques de pâte feuilletée en alternant les quartiers de pomme et les tranches de foie gras. Salez, poivrez, remettez les tartes au four pendant 2 à 3 minutes et servez très chaud.

Plat

Minibouchées, mousse de saint-marcellin aux pignons de pins grillés

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN

1 Coupez **1 saint-marcellin** en morceaux et réduisez-le en purée à l'aide d'un robot-coupe. Ajoutez **1 c. à soupe d'huile de noix**, du **sel** et du **poivre**.
2 Dans un saladier bien froid, fouettez en chantilly **6 c. à soupe de crème fraîche**. Incorporez-la délicatement au mélange précédent.
3 Faites griller rapidement **10 g de pignons de pin** dans une poêle à sec : une légère coloration suffit. Mettez la mousse dans une poche avec une douille cannelée et dressez-la dans **12 craquelins**, surmontez de quelques pignons de pin.

Tour de main. Mettez le saladier et le fouet au réfrigérateur 30 minutes avant de monter la crème en chantilly.

dessert

Biscuits croustillants au miel

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 20 MIN (+ 10 MIN FACULTATIF) · REPOS 12 H

1 La veille, mélangez soigneusement **125 g de beurre pommade** avec **25 g de cassonade** et **75 g de miel liquide**. Ajoutez **1 œuf** en fouettant, puis incorporez **200 g de farine** tamisée, **1 sachet de levure chimique**, **1 pincée de sel**, **1 de cannelle**, **1 de gingembre** et **1 de girofle**. Travaillez la pâte pour obtenir un mélange homogène. Laissez reposer au frais jusqu'au lendemain.
2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, sur une épaisseur de 5 mm. Enfournez pour 20 minutes.
3 Laissez un peu refroidir, puis découpez des biscuits en vous aidant d'un verre ou d'un emporte-pièce. Si vous les voulez bien croustillants, enfournez-les de nouveau pour 10 minutes à 160 °C (th. 5/6). Laissez-les refroidir sur une grille.

Pour ce menu. **Côtes-de-gascogne blanc.** Avec un fruité exceptionnel et une pointe de tendresse apportée par le gros manseng, cépage du cru, il s'harmonisera gaiement à tout le repas.

entrée

Chicons façon asperges

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 5 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Épluchez et lavez **4 chicons** (endives). Faites-les cuire à la vapeur comme des asperges, de 3 à 10 minutes selon la grosseur.
2 Égouttez-les et servez-les froids, accompagnés d'une sauce vinaigrette ou d'une mayonnaise, ou chauds, avec une sauce blanche, mousseline ou moutarde.

Pour ce menu.
Alsace pinot gris. Ce grand cépage alsacien offre plein d'arômes, où se mêlent agrumes, fruits exotiques et une douce pointe minérale, et jouera un beau duo avec chacun de ces mets.

plat

Curry de lotte au lait de coco et au poivron

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN

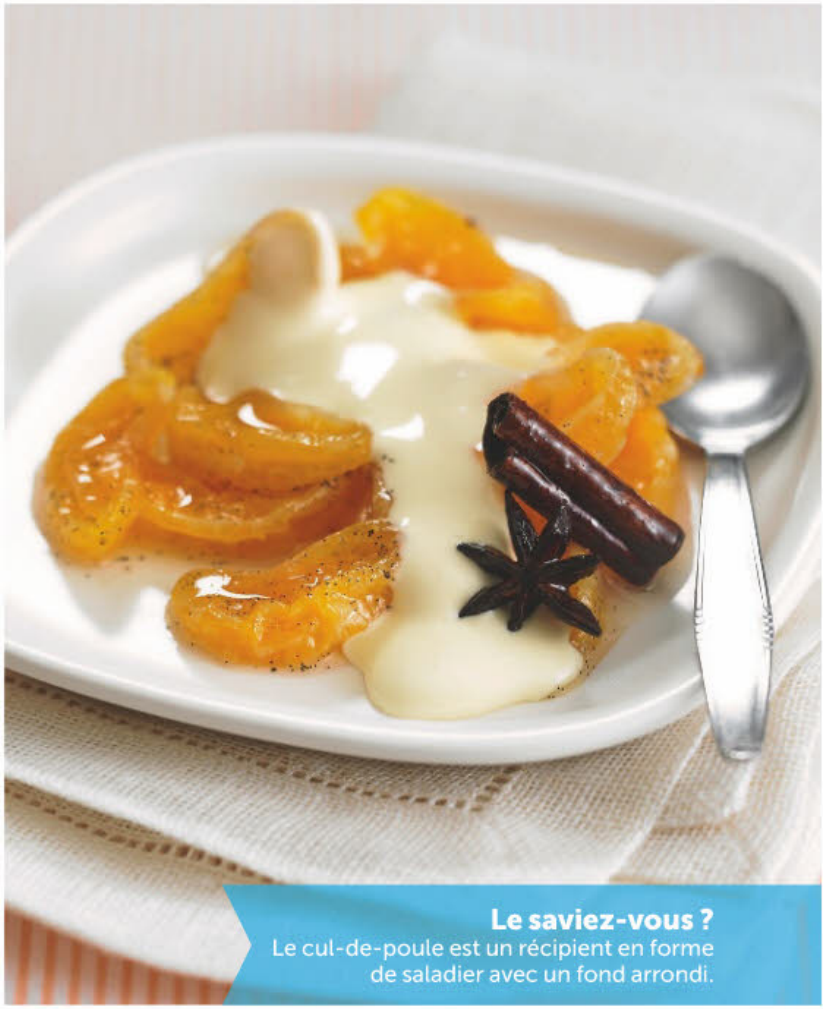
1 Coupez **1 petit poivron jaune** et **1 petit poivron rouge** en petits cubes. Pelez et émincez **1 oignon**. Faites revenir le tout dans une poêle avec **1 c. à soupe d'huile d'olive**.
2 Après coloration, ajoutez **1 c. à soupe de pâte de curry (ou de curry en poudre)**, **800 g de lotte** coupée en morceaux et **20 cl de lait de coco**.
3 Faites cuire à feu doux pendant 10 minutes. Salez et poivrez. Servez avec du riz basmati.

dessert

Clémentine de Corse, sabayon au floc de Gascogne

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Dans une casserole, versez 60 cl d'eau, **225 g de sucre**, **1 gousse de vanille** et ses graines, **2 bâtons de cannelle** et **1 étoile de badiane**. Portez le tout à ébullition, puis baissez le feu et laissez réduire.
2 Pelez **12 clémentines de Corse IGP**, en conservant le zeste de l'une d'elles pour la déco. Séparez les autres en quartiers. Faites-les cuire 5 minutes dans le sirop parfumé. Laissez infuser, puis égouttez.
3 Versez **3 jaunes d'œuf** dans un cul-de-poule, fouettez-les avec **100 g de sucre semoule** jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez **13 cl de floc de Gascogne blanc**, placez le cul-de-poule au bain-marie tout en remuant. Fouettez jusqu'à ce que ce mélange soit mousseux et onctueux à la fois.
4 Dans des assiettes creuses, disposez les quartiers de clémentine égouttés puis nappez-les de sabayon. Décorez avec le zeste réservé.



Le saviez-vous ?
Le cul-de-poule est un récipient en forme de saladier avec un fond arrondi.

entrée

Foie gras de canard entier des Landes poêlé aux agrumes

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 15 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez **200 g de champignons de Paris**, coupez-les en morceaux. Passez-les 3 minutes à la poêle avec **20 g de beurre**.
2 Taillez **4 feuilles de brick** en petits cercles, enfournez-les pour 4 à 5 minutes. Pelez **1 orange** et **1 pamplemousse**, prélevez les quartiers, taillez-les en morceaux et pressez le reste de la chair pour récupérer le jus.
3 Faites caraméliser (5 minutes) **2 c. à soupe de miel** dans une casserole avec le jus des agrumes et **5 cl de floc de Gascogne rouge**. Ajoutez **10 cl de fond de volaille** et faites encore réduire. Incorporez les morceaux d'agrumes dans la sauce et gardez au chaud.
4 Coupez **500 g de foie gras entier de canard cru des Landes** en 4 tranches épaisses. Faites-les cuire 3 minutes de chaque côté (retournez-les délicatement) dans une poêle chaude sans matière grasse. Salez et poivrez.
5 Répartissez les feuilles de brik et les champignons dans 4 assiettes, déposez 1 tranche de foie chaud dessus et nappez de sauce.

À servir avec
Une purée de pois chiches allongée de crème fraîche soulignera les saveurs salées sucrées de la préparation.

Pour ce menu.
Pessac-léognan rouge. Ce délicieux cru de Bordeaux, riche de ses arômes complexes et de ses tanins soyeux, devrait épouser idéalement le foie poêlé et se montrer à son avantage sur le plat.

dessert

Charlotte poire chocolat

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 30 MIN
· RÉFRIGÉRATION 6 H

1 Faites fondre **200 g de chocolat** à cuisiner avec 4 c. à soupe d'eau. Séparez les jaunes des blancs de **6 œufs**. Mélangez énergiquement les jaunes et le chocolat fondu.
2 Battez les blancs en neige avec **1 pincée de sel**, incorporez-les à la préparation. Placez au réfrigérateur pour 3 heures.
3 Ouvrez **1 boîte de poires au sirop**. Trempez **30 boudoirs** dans le sirop et disposez-les dans un moule à charlotte.
4 Alternez 1 couche de poire, 1 de mousse au chocolat et 1 de biscuits imbibés. Placez au réfrigérateur au minimum 3 heures.

plat

Poulet aux herbes

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 1 H 30

1 Fendez et nettoyez le gésier de **1 poulet de 1,5 kg**. Salez et poivrez l'intérieur, remettez-y le foie et le gésier, ainsi que **1 branche de thym frais, 6 brins de cerfeuil, 6 d'estragon, 6 de romarin frais**. Bridez le poulet avec du fil de cuisine.
2 Versez **1 verre d'huile** dans une cocotte en terre et faites-y **un lit d'herbes** : 1 petit bouquet de cerfeuil et 1 d'estragon, 1 branche de thym et 1 de romarin. Posez le poulet dessus, salez et poivrez.
3 Mélangez **60 g de farine** et un peu d'eau pour obtenir une pâte collante. Posez-la en cordon pour former un joint-couvercle sur la cocotte. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8).
4 Enfournez pour 1 h 30. Accompagnez d'une salade.

entrée

Bonbons de Noël, dinde et foie gras

POUR 20 À 25 BONBONS (6 PERSONNES)
· PRÉPARATION 1 H
· CUISSON 1 H 15

1 Pelez et épépinez **2 pommes**, coupez-les en dés. Coupez **3 blancs de dinde** en petits morceaux.
2 Dans une cocotte, faites dorer la dinde avec **20 g de beurre** et **3 c. à soupe d'huile de tournesol**. Ajoutez **250 g d'échalotes** émincées, **1 c. à café de miel**, les dés de pommes, **½ c. à café de cannelle**. Salez et poivrez.
3 Retirez la pomme, puis versez **20 cl de cidre**. Couvrez et laissez mijoter 1 heure à feu doux. Faites réduire le jus de cuisson de moitié, puis réduisez le feu au minimum. Battez **2 œufs**, et versez dans la cocotte en fouettant.
4 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez **120 g de foie gras** en dés. Beurrez **10 feuilles de brick**, coupez-les en 3 bandes verticales de 8 cm de large.
5 Déposez au centre et sur le bas de chaque bande quelques morceaux de viande, dès de pomme et cubes de foie gras. Nappez de la préparation aux œufs. Roulez dans le sens de la hauteur de façon à former un tube et ficelez les côtés pour obtenir une papillote. Enfournez sur une plaque pour 10 à 15 minutes.

plat

Magret de canard des Landes en sushi

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 20 MIN · REPOS 10 MIN

1 Préparez **½ sachet de polenta précuite** selon le mode d'emploi du paquet, puis versez dans un plat rectangulaire. Laissez refroidir et découpez en rectangles.
2 Faites cuire 10 minutes à la poêle sur feu moyen **1 beau magret de canard fermier des Landes** côté peau, en vidant (mais conservant) la graisse une ou deux fois. Retournez-le et cuisez-le 5 minutes côté chair. Laissez refroidir 10 minutes.
3 Dans la même poêle, faites dorer les rectangles de polenta sur les 2 faces. Découpez le magret en tranches.
4 Dans l'assiette, déposez des morceaux de polenta, recouvrez de 1 tranche de magret, salez, poivrez et saupoudrez de 1 pincée de **noix muscade**.

À servir avec.
Servez avec du chutney de pruneaux.

dessert

Gâteau aux amandes

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Cassez **4 œufs,** en séparant les blancs des jaunes. Versez **150 g de sucre roux** et **100 g de poudre d'amande** sur les jaunes, puis travaillez énergiquement.
2 Faites fondre **120 g de beurre** et versez peu à peu sur la préparation précédente, en mélangeant bien. Ajoutez **200 g de farine** et du sel, remuez pour obtenir une pâte lisse.
3 Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement. Beurrez un moule à manqué. Versez-y la préparation et enfournez pour 25 à 30 minutes. Démoulez et servez tiède (ou à température ambiante).

Pour ce menu.
Madiran.
Ce cru du Sud-Ouest, savoureux et tannique, offre un grand mariage classique avec le magret et, jeune et fruité ou arrondi par le temps, il s'accordera de bonne grâce à l'entrée.

entrée

Gratin d'asperge aux agrumes

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Plongez **1 grande boîte d'asperges blanches** crues 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les en récupérant l'eau de cuisson. Séchez-les, puis étalez-les dans un plat à gratin.
2 Préchauffez le four en position gril. Fouettez au batteur électrique, dans une casserole au bain-marie, **4 jaunes d'œufs** avec le jus de **1 orange** et de **½ citron**. Salez.
3 Dès que le mélange commence à épaissir, versez un peu de jus de cuisson des asperges et fouettez jusqu'à ce qu'il devienne onctueux. Nappez-en les asperges.
4 Saupoudrez de **1 c. à café de poivre concassé** et de **50 g de parmesan râpé**. Enfournez pour 3 minutes sous le gril. Servez sans attendre.

plat

Tagliatelles aux chicons, champignons et saumon, sauce à l'aneth

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 15 MINUTES

1 Pochez **600 g de filets de saumon** dans de l'eau chaude. Lavez et émincez **4 chicons**. Nettoyez **300 g de champignons de Paris**, coupez-les en lamelles.
2 Faites revenir les chicons et les champignons dans **50 g de beurre** avec le jus de **1 citron pressé**, **½ c. à café de muscade en poudre**, du sel et du poivre.
3 Ajoutez le saumon coupé en petits morceaux, **30 cl de crème fraîche** et **½ c. à soupe d'aneth haché**. Laissez cuire 1 à 2 minutes à feu doux.
4 Faites cuire **500 g de pâtes fraîches** al dente dans de l'eau salée. Égouttez-les, mélangez-les avec la sauce et servez immédiatement.

dessert

Panna cotta au lait d'amande et miel, crumble de pain d'épices

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Mélangez **30 cl de lait d'amande bio**, **1 briquette d'Amande Cuisine bio**, **2 c. à soupe de miel** et **1 sachet d'agar-agar** délayé dans un peu de crème d'amande. Portez à ébullition, puis versez dans des ramequins en verre et laissez refroidir.
2 Préparez le crumble en mixant **4 tranches de pain d'épices** un peu rassis avec **20 g de poudre d'amande**. Répartissez sur les ramequins.

Tour de main.
Vous pouvez remplacer le miel par 20 g de sirop d'agave mais aussi varier la garniture avec de la pâte de pistache ou de la crème de cacahuète.

Pour ce menu.
Anjou blanc. Le chenin, grand cépage du Val de Loire, surtout cultivé en coteaux, donne à ce blanc sec caractère et complexité, relevés d'un pointe minérale, pour relever le double défi de l'entrée et du plat.

entrée

Méli-mélo de Noël au Caprice des Dieux

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 3 MIN

1 Pelez **1 pamplemousse** à vif, prélevez délicatement les quartiers en récupérant le jus. Mélangez le jus dans un bol avec **1 c. à soupe de vinaigre de vin**, du sel et du poivre. Ajoutez **8 cl d'huile d'olive** en fouettant.
2 Émincez **300 g de filet de haddock** dans une assiette et badigeonnez-les avec un peu de vinaigrette. Placez 10 minutes au frais.
3 Faites cuire **12 œufs de caille** 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Écalez-les et coupez-les en deux.
4 Lavez et râpez **1 pomme verte**. Coupez **160 g de Caprice des Dieux** en petits morceaux. Répartissez **150 g de mesclun** dans 4 assiettes creuses, assaisonnez avec le reste de vinaigrette.
5 Garnissez avec les quartiers de pamplemousse, les œufs de caille, l'émincé de haddock, la pomme râpée et les morceaux de Caprice des Dieux. Donnez un tour de moulin à poivre et dégustez aussitôt.

Astuce.
Pour écaler facilement les œufs de caille, rafraîchissez-les sous l'eau froide dès qu'ils sont cuits.

plat

Tartiflette

POUR 6 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 45 MIN

1 Pelez et émincez **2 oignons moyens**. Dans une poêle, faites-les revenir, puis ajoutez **250 g de lardons** et laissez cuire 10 minutes.
2 Lavez et épluchez **500 g de pommes de terre**, coupez-les en dés. Faites-les rissoler pendant 20 minutes.
3 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6). Répartissez oignons, pommes de terre et lardons dans un plat allant au four. Coupez **1 reblochon fermier** en deux, posez-le sur les pommes de terre. Enfournez pour 25 minutes.

dessert

Sandwichs chocolat

POUR 4 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 5 MIN · CUISSON 3 MIN

1 Beurrez **8 tranches de brioche**, puis posez-les côté beurré contre l'appareil à croque-monsieur.
2 Coupez **2 barres chocolatées** en lamelles, répartissez-les sur 4 tranches de brioche (ou tartinez-les avec de la crème à tartiner). Recouvrez de l'autre tranche de brioche et faites griller.

entrée

Fondue de poireau

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Nettoyez **1 kg de poireaux** et ôtez les parties vertes. Coupez les blancs en tronçons. Lavez-les et essuyez-les.
2 Dans une sauteuse, mettez-les à cuire à feu très doux avec **3 c. à soupe d'huile d'olive, du sel** et **du poivre**. Couvrez et laissez cuire pendant 25 minutes en remuant régulièrement.
3 Ajoutez **20 cl de crème fraîche épaisse** et laissez chauffer 5 minutes de plus avant de servir.

plat

Pavé de cabillaud rôti sur la peau, brandade, sauce chorizo

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 20 MIN
· DESSALAGE 36 H
· INFUSION 10 MIN

1 Laissez tremper **400 g de morue salée** pendant au moins 36 heures.
2 Dans une casserole, faites-la pocher 15 minutes dans **1 litre de lait** avec **2 gousses d'ail écrasées, 1 branche de thym** et **1 feuille de laurier**. Égouttez et effeuillez la morue, puis mélangez-la avec **200 g de pommes de terre cuites écrasées**.
3 Montez la brandade en incorporant au fur et à mesure **2 c. à soupe de crème fraîche tiédie** et **1 filet d'huile d'olive**. Ajoutez **4 tranches de chorizo** coupées en dés, **1 pincée de piment d'Espelette** et **quelques brins de ciboulette ciselés**.
4 Mettez **3 tranches de chorizo** émincées à infuser 10 minutes dans **20 cl de fumet de poisson chaud**. Incorporez **50 g de beurre** au fouet puis passez au mixeur. Versez dans une passoire et gardez uniquement la sauce.
5 Faites rôtir à la poêle, des 2 côtés, **4 pavés de cabillaud de 150 g** avec la peau. Déposez 1 c. à soupe de brandade dans chaque assiette, placez 1 pavé dessus. Versez 1 filet de sauce autour.

Pour ce menu.
Côtes-du-roussillon blanc. Ce blanc sec, ample et fruité, assemblage de savoureux cépages locaux, sera parfait sur ce plat, sans déméríter sur le reste du repas.

dessert

Crème à l'orange

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 10 MIN · RÉFRIGÉRATION 3 H

1 Pressez **4 oranges** et filtrez le jus recueilli. Pressez **½ citron** et mélangez son jus à celui des oranges. Cassez **2 œufs** en séparant les blancs des jaunes. Battez les blancs en neige très ferme.
2 Dans un saladier, travaillez les jaunes avec **100 g de sucre en poudre** et **1 c. à soupe de Maïzena**. Ajoutez peu à peu le jus des agrumes. Faites bouillir dans une casserole sur feu doux en remuant sans arrêt.
3 Hors du feu, ajoutez **2 c. à soupe de liqueur d'orange** (Cointreau ou Grand Marnier), puis versez la crème bouillante sur les blancs en neige. Battez vivement et versez dans des coupes. Placez 3 heures au réfrigérateur avant de servir.

Les amis s'invitent pour un apéro dînatoire VENDREDI

Entrée

Tartelettes à la tomate

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Lavez **4 tomates**, coupez-les en rondelles. Découpez **2 boules de mozzarella** en tranches fines. Détaillez **1 chorizo** en tranches fines. Effeuillez **1 branche de basilic**.
2 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Découpez des cercles de 5 cm de diamètre dans **3 rouleaux de pâte feuilletée**. Déposez les ronds de pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson.
3 Placez 1 tranche de chorizo, 1 tranche de tomate, 1 tranche de mozzarella et 1 feuille de basilic sur chaque rond. Salez et poivrez. Arrosez de quelques gouttes d'**huile d'olive** et enfournez pour 15 minutes.

Pour ce menu.
Fronton. La négrette confère à ce vin rouge des environs de Toulouse une saveur unique de fleurs, de fruits mûrs et d'épices douces qui s'harmonisera avec tout le repas.

Plat

Boulettes de kefta à la marocaine

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Pelez **1 oignon** et **1 gousse d'ail**. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive.
2 Rincez et hachez **1 poignée de persil plat** et **1 poignée de coriandre**. Ajoutez **des épices (cumin, cannelle)** et **300 g d'agneau haché**. Mélangez avec l'oignon et l'ail et confectionnez des boulettes.
3 Mettez à gonfler dans un saladier **250 g de semoule** avec 25 cl d'eau bouillante et **1 c. à soupe d'huile d'olive**.
4 Faites dorer les boulettes 3 minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Retournez-les et poursuivez la cuisson 3 minutes.
5 Lavez **½ poivron rouge**, détaillez-le en cubes, ajoutez-le aux boulettes avec un peu d'oignon émincé, **1 petite boîte de pulpe de tomate**, **1 petite boîte de pois chiches** et un peu d'épices (cumin, cannelle…). Faites cuire à feu doux 10 minutes.
6 Servez avec la semoule et un peu d'herbes fraîches (coriandre, persil).

dessert

Brownie au chocolat

POUR 8 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 22 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, battez **3 œufs** et **280 g de Blond de canne Blonvilliers poudre** à l'aide d'un fouet. Ajoutez **180 g de beurre** et **200 g de chocolat noir à 70 %** de cacao fondus. Mélangez.
2 Incorporez **100 g de crème fraîche**, puis **110 g de farine fluide**, mélangez à la spatule. Ajoutez **100 g de noix ou noisettes concassées**.
3 Badigeonnez un moule de **20 g de beurre fondu**, puis farinez-le. Versez-y la préparation à hauteur de 3 cm. Enfournez pour 20 minutes.
4 Contrôlez la cuisson en introduisant un couteau au centre du gâteau : la lame doit ressortir légèrement collante. À la sortie du four, laissez refroidir avant de démouler.

Tout s'explique.
La hauteur du moule (3 cm) est importante pour que le gâteau soit moelleux. Un bon brownie doit être croustillant en surface et fondant à l'intérieur. Pour cela, la température de cuisson et le temps doivent être respectés. Si la lame du couteau ressort très propre, le brownie est trop cuit !

entrée

Bouchées de foie gras à la mangue caramélisée

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Retirez la croûte de **6 tranches de pain d'épices**, taillez-les en petits carrés.
2 Pelez **1 petite mangue** pas trop mûre, taillez-la en morceaux légèrement plus petits que ceux de pain d'épices. Faites-les dorer avec **20 g de beurre** dans une poêle. Ajoutez **1 c. à café de miel liquide** et **3 pincées de sucre cassonade**, laissez caraméliser 2 minutes.
3 Déposez 1 morceau de mangue sur chaque carré de pain d'épices, laissez refroidir. Découpez en petits cubes **160 à 180 g de foie gras entier de canard fermier des Landes** (en bocal), placez-les sur les mangues.
4 Vous pouvez légèrement poudrer les bouchées de **curry en poudre** au moment de servir, pas trop froid.

Tour de main.
Pour démouler le foie gras entier sans le couper, trempez 1 minute le fond du bocal dans de l'eau tiède. Attention de ne pas l'immerger !

Pour ce menu.
Montlouis. Encore un blanc de Loire tiré du chenin, mais celui-ci assez complexe, avec un soupçon de tendresse, long et gourmand pour exalter chacune des composantes du déjeuner.

plat

Filet de turbot à l'étouffée, citron et coriandre

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Faites cuire **200 g de riz sauvage** dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Pelez et émincez **1 échalote**. Rincez et hachez finement **1 bouquet de coriandre**.
2 Lavez **1 citron** non traité, prélevez-en le zeste en lanières. Mettez-les à confire dans une casserole à feu très doux avec **3 c. à soupe d'huile d'olive** et **25 cl d'eau** pendant 15 minutes. Salez et poivrez. Réservez en gardant le jus.
3 Faites dorer **1 c. à soupe de graines de sésame à sec**. Dans une poêle antiadhésive, faites revenir 30 secondes à feu vif **600 g de filets de turbot** avec **2 c. à soupe d'huile d'olive**. Ajoutez le jus de cuisson du citron, couvrez et laissez cuire à l'étouffée (à feu doux) 3 minutes.
4 Répartissez les filets de poisson dans les assiettes avec le riz. Nappez de sauce, parsemez d'échalote, de coriandre et de sésame. Décorez avec les zestes confits, salez, poivrez et servez aussitôt.

dessert

Sabayon aux fruits rouges

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN

1 Faites décongeler **250 g de fruits rouges surgelés**. À l'aide d'un batteur électrique, battez **2 œufs** et **60 g de sucre** pendant 6 à 8 minutes pour les blanchir et obtenir un sabayon très mousseux.
2 Battez **10 cl de crème liquide** en chantilly.
3 Travaillez au fouet **8 portions de Vache qui rit** avec **2 c. à café d'eau tiède** pour obtenir une texture lisse. Ajoutez-y **1/3 du sabayon**, mélangez bien, puis incorporez le reste ainsi que la crème fouettée. Remuez délicatement, puis réservez au frais.
4 Au moment de servir, ajoutez **1 pincée de sucre** aux fruits rouges décongelés et remuez avec une cuillère afin que les fruits rendent un peu de jus. Versez le sabayon dans des verres puis ajoutez les fruits rouges par-dessus.

entrée

Huîtres au poireau

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Lavez **2 poireaux** et coupez les blancs en petits dés. Pelez et émincez **2 échalotes**. Ouvrez **12 huîtres** en récupérant leur eau. Filtrez-la, chauffez-la dans une casserole et pochez-y les huîtres 5 secondes. Réservez au chaud et conservez l'eau.
2 Dans une poêle, faites revenir l'échalote avec **1 filet d'huile d'olive**. Ajoutez le poireau, couvrez et laissez cuire quelques minutes. Versez **15 cl de vin blanc sec** et laissez réduire. Ajoutez l'eau des huîtres et **15 cl de crème liquide à 3 %**. Faites bouillir à petit feu quelques minutes. Salez et poivrez. Remettez les huîtres chaudes dans les coquilles et servez avec la sauce au poireau.

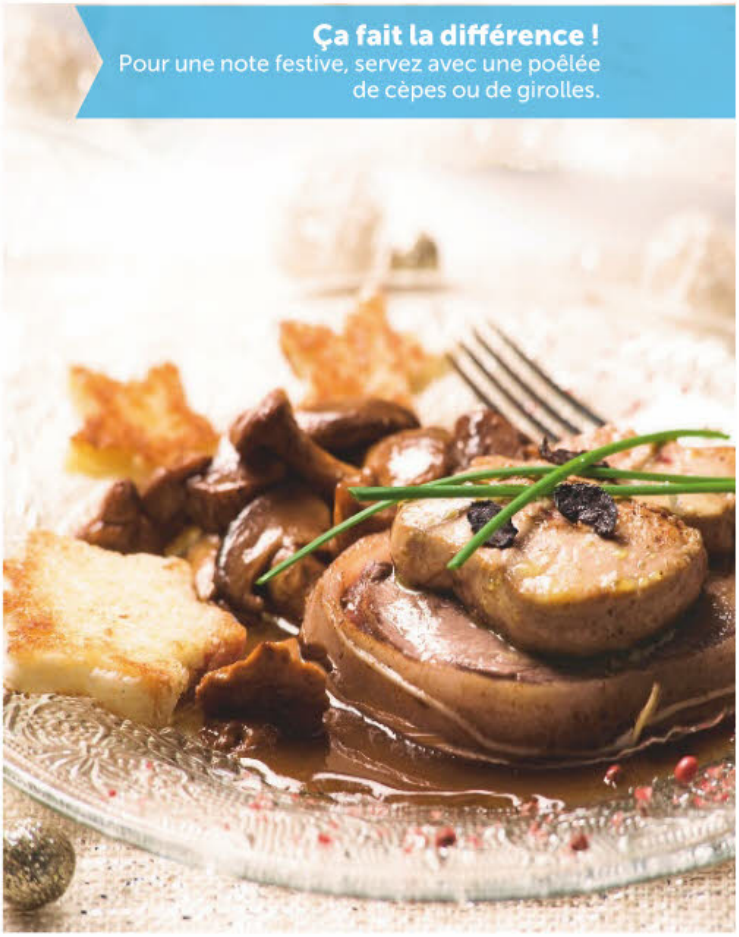
plat

Bœuf Rossini façon Compagnons du Goût

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Dans une sauteuse, saisissez 2 minutes de chaque côté **4 tranches de filet de bœuf** (Compagnon du Goût) avec **20 g de beurre chaud**. Réservez.
2 Gardez le gras de cuisson et déglacez avec **10 cl de porto** et **30 cl de fond de veau**, puis laissez réduire 4 minutes, en fouettant. Passez la sauce au chinois.
3 Coupez **200 g de foie gras de canard cru** en 4 tranches de 1 cm d'épaisseur. Saisissez-les 1 minute de chaque côté dans une poêle chaude. Saupoudrez de **fleur de sel** et de **poivre**, égouttez sur un papier absorbant.
4 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Réchauffez la sauce au bain-marie, ajoutez **un peu de beurre** et **1 truffe de 40 g** (facultatif) coupée en lamelles (gardez 4 lamelles pour la décoration).
5 Dans une sauteuse, remettez les tournedos à dorer. Arrosez-les de la sauce et réservez à feu doux.
6 Éteignez le four. Enfournez les tranches de foie gras. Toastez légèrement **4 tranches de pain de mie sans croûte** coupées à l'emporte-pièce.
7 Dressez les tournedos, puis mettez le foie gras dessus. Ajoutez 1 toast dans chaque assiette, nappez de sauce et terminez par la truffe.

Ça fait la différence !
Pour une note festive, servez avec une poêlée de cèpes ou de girolles.



dessert

Crème chocolat moka

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 15 MIN
· RÉFRIGÉRATION 2 H

1 Cassez **200 g de chocolat noir** dans une casserole. Ajoutez **10 cl d'eau** et **40 cl de crème liquide**. Portez à ébullition, puis laissez cuire à petits bouillons pendant 5 minutes.
2 Ajoutez **5 cl de café fort** et **80 g de sucre** et poursuivez la cuisson, toujours à petits bouillons, en remuant de temps en temps.
3 En toute fin de cuisson, incorporez **80 g de beurre** en parcelles en tournant jusqu'à obtention d'une crème lisse.
4 Répartissez la crème dans 6 ramequins et placez au frais pendant 2 heures. Dégustez avec des cigarettes russes.

Pour ce menu.
Pomerol. Ce cru bordelais suave et soyeux de la rive droite est le compagnon idéal pour ce plat et devrait se montrer à l'aise avec les huîtres chaudes, voire sur le dessert.

1 **BOULE SURPRISE.** On succombe à la ganache vanille Bourbon, au crémeux des marrons confits, au biscuit croustillant praliné, le tout enveloppé dans une coque de chocolat noir recouvert d'un velours de chocolat rouge. Le professionnalisme et le raffinement du chef Cyril Lignac dans toute sa splendeur.

• *Création de Noël rouge, édition limitée du 13 au 31 décembre 2013, 95 € (la bûche pour 6/8 personnes), en vente à la boutique « La pâtisserie de Lignac ».*

2 **BULLEZ POUR NOËL.** La boisson parfaite pour un repas de Noël exceptionnel. Alors finement pétillante ou intensément pétillante ?

• *Édition limitée 2014, 1,49 € (75 cl), Badoit.*

Shopping de l'Avent...

Tout ce qu'il faut mettre dans son chariot pour des fêtes somptueuses...

3 **AUBE NUAGEUSE.** La fraîcheur de la rose et le croustillant du biscuit macaron aux amandes sur un savoureux biscuit au chocolat. Pour passer ces fêtes de fin d'année la tête dans les nuages.

• *Nuage Aube, édition limitée du 2 décembre 2013 au 4 janvier 2014, 49 € (pour 6-8 personnes), Häagen-Dazs.*

4 **AUDACE.** Pour des moments d'exception, la Maison Abelé propose sa cuvée rosée « Sourire de Reims ». Les cuillères apéritives gravées aux initiales de la maison et présentes dans ce coffret permettront de proposer des bouchées à la hauteur de ce grand champagne.

• *Coffret « Sourire de Reims » rosé 2002, 130 €(le coffret), en vente chez les cavistes partenaires et sur www.mondovino.com, Maison Abelé.*

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

Par Serge Hennebert et Claudia Etchegoyhen

5

TRUFFES ! À offrir ou à s'offrir, les plus fins des ballotins : les coffrets gourmands, déclinés dans les couleurs typiques de Noël, le rouge et l'or... Chaque petite boîte comporte un assortiment de 25 truffes aux saveurs festives : Classique, Noisette, Cognac, Spéculoos, Noir et Champagne.

• *Coffrets Gourmands de 25 truffes, 22,30 €, Leonidas.*

6

ENCORE DES CHOCOLATS ? Un assortiment de chocolats de grande qualité. Avec ce coffret 2 en 1, la boîte terminée se transformera en boîte à bijoux. Existe en noir, rouge et vert.

• *23 € (240 g), dans les points de vente Jeff de Bruges et sur www.jeff-de-bruges.com*

7

INTENSE. Spécialement créée pour célébrer Noël, une recette où le thé noir se mêle aux épices précieuses : cardamome verte, poivre rose et gingembre. Sa boîte aux reflets cuivrés s'habille d'un sapin au motif naïf et pétillant.

• *Le thé n°25 Chaï, Palais des Thés, édition limitée, 15 € (100 g) en vente sur www.palaisdesthes.com*

8

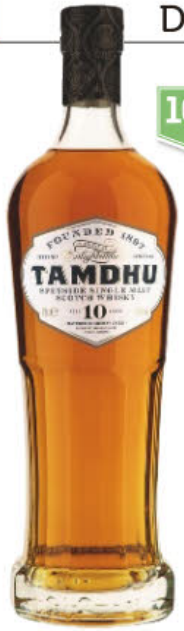
GOURMETS. Cette nouvelle gamme de caviar ravira les amateurs et satisfera les habitués de la grande gastronomie. Pour souligner son élégance, il est présenté dans une petite boîte argentée.

• *Ebène n°3, 60 € (30 g), Caviar de France, en vente sur www.caviardefrance.com*

9

NOËL AVANT L'HEURE Fini les calendriers de l'Avent Dora l'exploratrice ou Spiderman ! Vos chers petits auront ici l'impression de jouer au Loto comme les grands. Grâce à ces surprises chocolatées quotidiennes, les enfants attendront Noël dans les meilleures conditions... s'ils résistent à la tentation de prendre de l'avance !

• *Calendrier de l'Avent, 19,90 €, De Neuville.*



10 **DISTILLÉ.** Dans sa superbe robe dorée aux reflets ambrés, Tamdhu exprime une subtile note tourbée qui équilibre les arômes chauds de miel, de réglisse, de vanille, de fruits jaunes et d'épices douces.

• *Whisky Thamdu, 55 €.*

11 **CITRON ADDICT.** Pâte sablée au citron, crème Chantilly au citron, biscuit imbibé au citron, citron confit, gelée de citron... pour un goût acidulé et rafraîchissant.

• *Bûche Infiniment Citron, 80 € (6 personnes), édition limitée du 6 au 31 décembre 2013, en vente dans les boutiques Pierre Hermé.*

13 **NOBLESSE.** La maison Maille vous présente sa nouvelle recette : la spécialité aux deux moutardes et au sauternes. Maille a joué la carte de l'audace en alliant un vin liquoreux aux arômes puissants à l'intensité et le piquant de la moutarde de Dijon. Un régal.

• *Spécialité aux deux moutardes et au sauternes, 20,90 € (125 ml), en vente dans les boutiques Maille de Paris, Londres, Dijon et sur www.maille.com*

12 **NOËL JAPONAIS.** Une barquette en forme de sapin pour 30 pièces à grignoter : California rolls, makis, 2 sauces soja, wasabi et pics. À déguster entre amis, en famille ou en amoureux, il y en a pour tous les goûts.

• *8,90 €, Yédo Sushi, en vente en grandes surfaces.*

14 **SENTEUR HIVERNALE.** Une bougie 100 % d'origine naturelle aux notes boisées de pin, de cyprès et d'eucalyptus qui se mélangent aux senteurs gourmandes de vanille et de patchouli. Parfait pour ressentir la période de Noël.

• *Bougie Vive le vent, 12,75 €, Florame.*

15 **TRILOGIE.** Blanc, rosé ou rouge ? À déguster pour les repas de fête, avec modération !

• *Coffret Trilogie 3 bouteilles, 49 €, chez les cavistes, au domaine et sur www.chateauleoube.com*

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

Index des recettes du n° 281

Entrées

- Tatin pomme et magret ... 3
- Salade de poire doucette et fromage de chèvre ... 9
- Terrine de foie gras ... 30
- Miniröstis de pomme de terre et sauce crème citronnée ... 30
- Velouté coco-citronnelle ... 30
- Huîtres en gelée de champagne ... 38
- Salade de homard, avocat, grenade et pamplemousse ... 38
- Risotto de foie gras aux figues ... 38
- Fricassée de homard aux palourdes ... 46
- Œufs du tsar ... 46
- Noix de saint-jacques dorées et tuiles à la crème de céleri ... 46
- Soupe de poisson ... 54
- Flammekueche aux cèpes et magret ... 54
- Lotte au curry de noix safrané ... 54
- Foie gras poêlé ... 62
- Foie gras et betterave ... 62
- Carpaccio de saint-jacques à la vanille ... 62
- Petites brochettes de canard laqué et raisin ... 62
- Tarte très fine aux pommes et aux maquereaux au cidre ... 68
- Rillettes de maquereau ... 69
- Quiche au maquereau et à la tomate ... 69
- Endive croquante au saumon norvégien à l'aneth ... 74
- Soupe de pommes de terre à la truffe noire et croûton ... 75
- Soupe de citrouille à la vanille ... 76
- Verrine de quinoa, herbes et amandes fumées ... 77
- Tartelettes au foie gras et aux pommes ... 78
- Chicons façon asperges ... 79
- Foie gras de canard entier des Landes poêlé aux agrumes ... 80
- Bonbons de Noël, dinde et foie gras ... 81
- Gratin d'asperge aux agrumes ... 82
- Méli-mélo de Noël au Caprice des Dieux ... 83
- Fondue de poireau ... 84
- Tartelettes à la tomate ... 85
- Bouchées de foie gras à la mangue caramélisée ... 86
- Huîtres au poireau ... 87
- Pied de porc à la Ste-Ménehould ... fiches
- Briochés de Rethel ... fiches
- Mousse de lentilles au poivre de Sichuan et carpaccio de saint-jacques ... fiches

Plats

- Roulé de veau au gorgonzola et abricots sec en robe de poitrine fumée ... 21
- Chapon rôti aux fruits secs ... 31
- Nage safranée de homard aux légumes ... 31
- Foie de veau farci aux cèpes ... 39
- Poularde farcie, pommes rôties et groseilles ... 39
- Cocotte de chapon fermier à la citronnelle et lait de coco ... 47
- Chapon aux mendiants, sauce au foie gras ... 47
- Dinde aux marrons, vin et champignon des forêts comtoises ... 55
- Pavé de saumon aux légumes oubliés ... 55
- Nem aux restes de colombo ... 74
- Tagliatelles aux noix de saint-jacques ... 75
- Aiguillette de poulet à l'orange ... 76
- Légumes racines et lardons confits ... 77
- Minibouchées, mousse de saint-marcellin aux pignons de pins grillés ... 78
- Curry de lotte au lait de coco et aux poivrons ... 79
- Poulet aux herbes ... 80
- Magret de canard des Landes en sushi ... 81
- Tagliatelles aux chicons, champignons et saumon, sauce à l'aneth ... 82
- Tartiflette ... 83
- Pavé de cabillaud rôti sur la peau, brandade sauce chorizo ... 84
- Boulettes de kefta à la marocaine ... 85
- Filet de turbot à l'étouffée, citron et coriandre ... 86
- Bœuf Rossini façon Compagnons du Goût ... 87
- Boudin blanc aux pommes ... fiches
- Potée champenoise ... fiches
- Andouillette au chablis, carottes fondantes aux herbes ... fiches

Desserts

- Soufflé au chocolat ... 31
- Panna cotta au thé matcha et aux framboises ... 39
- Bûche kiwis, crémeux chocolat blanc et gingembre ... 47
- Bûche panna cotta à l'orange ... 55
- Petites pyramides de gâteaux en noir et blanc ... 63
- Petits bouchons de Noël ... 63
- Biscuit de Noël ... 63
- Tarte au citron meringuée ... 74
- Cerneaux de noix cristallisés ... 75
- Croc caramel ... 76
- Carré aux haricots rouges ... 77
- Biscuits croustillants au miel ... 78
- Clémentine de Corse, sabayon au floc de Gascogne ... 79
- Charlotte poire chocolat ... 80
- Gâteau aux amandes ... 81
- Panna cotta au lait d'amande et miel, crumble de pain d'épices ... 82
- Sandwichs chocolat ... 83
- Crème à l'orange ... 84
- Brownie au chocolat ... 85
- Sabayon aux fruits rouges ... 86
- Crème chocolat moka ... 87
- Tarte au sucre ... fiches
- Petite charlotte à la pistache et aux biscuits roses ... fiches

Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP

PGP SHOP
www.pgpshop.fr

Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP

Des outils indispensables sélectionnés pour vous !

Gourmand

LOT DE CONSERVATEURS D'OIGNON, DE CITRON ET D'AIL

Un aliment épluché a tendance à se dessécher... Plus maintenant ! Ces jolies boîtes de conservation au design tendance protègent vos aliments et les conservent dans des conditions idéales. Les mauvaises odeurs dans votre réfrigirateur ne seront plus que de mauvais souvenirs !

Caisettes en silicone
9,50 €

Conservateurs d'oignons
14,90 € les 3

PÂTISSERIES COQUINES

Des petites pâtisseries en forme de cœur ou d'étoile, rien de tel pour épater les amis ou faire plaisir aux enfants !

- ✓ Démoulage facile.
- ✓ Passe au lave-vaisselle, au congélateur et au four à micro-ondes.
- ✓ Résiste à des températures de -60°C à + 230°C.

Thermomètre à sonde de cuisine
11,90 €

AU DEGRÉ PRÈS !

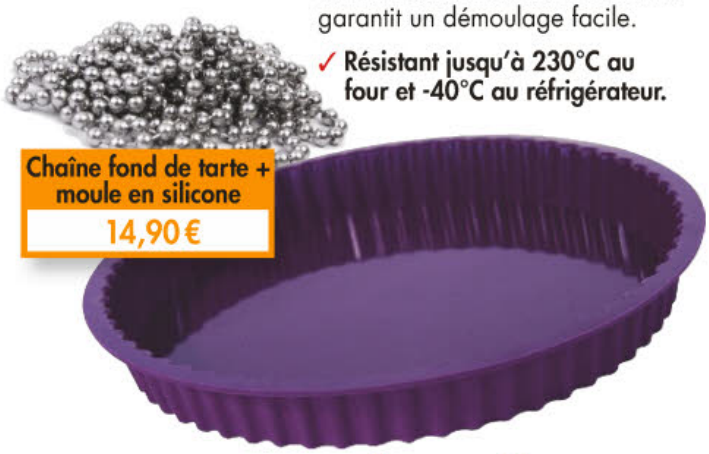
Fonctionnant aussi bien pour les aliments que pour les liquides, ce thermomètre à sonde vous accompagnera dans toutes vos préparations. Les volailles ou rôtis, le vin, les confiseries, le lait de bébé et bien d'autres encore...

- ✓ Ultra-précis, il permet de mesurer, au dixième près, des températures comprises entre 50°C et 300°C.
- ✓ Plus aucun risque de faire brûler vos repas.
- ✓ Pour une cuisson à cœur d'une viande.

LOT CHAÎNE FOND DE TARTE + MOULE À TARTE EN SILICONE

Pour une pré-cuisson parfaite de la pâte, il suffit de déposer la chaîne en escargot sur le fond de pâte. Pratique, elle se retire d'un seul geste une fois la cuisson terminée.
Ce moule à tarte souple en silicone alimentaire anti-adhérent garantit un démoulage facile.

- ✓ Résistant jusqu'à 230°C au four et -40°C au réfrigérateur.



Chaîne fond de tarte + moule en silicone
14,90 €

connectez-vous sur... www.pgpshop.fr

Le rouleau à pâtisserie
12 €

IL ROULE POUR VOUS !

Ce rouleau à pâtisserie est idéal pour étaler les pâtes sans coller. Très facile d'entretien, il suffit de le passer sous l'eau claire après chaque utilisation.

✓ **Hygiénique et non poreux**

CUILLÈRE BALANCE

Cette cuillère balance à mesure digitale est idéale pour peser de petites quantités d'aliments avec précision : beurre, farine, sucre, crème, thé, épices…

✓ **Pratique, elle permet de prélever directement les aliments à peser dans le paquet ou la boîte de rangement !**

✓ **0,5g à 300g**

Papillote
19,90 €

PAPILLOTE

Pour vos cuissons vapeur ou à l'étouffée sans ajout de matière grasse. Elle préserve aussi les qualités nutritionnelles des aliments que vous aimez !

✓ **Utilisable au four et au micro-onde.**

✓ **Dimensions : 30 x 16 cm.**

Cuillère balance
22,90 €

Lot Kit Gourmandise des enfants+ valisette pâtisserie
19 €

Fouet
5,90 €

FOUETTEZ SANS EFFORT !

Appuyez sur le manche, il fait le reste ! Le fouet tourne sur lui-même et mélange la préparation. Un fouet magique qui agit au coeur de la préparation pour une homogénéité et une onctuosité maximales. Idéal pour mayonnaise, vinaigrette, blancs en neige…

LOT KIT GOURMANDISE DES ENFANTS + VALISETTE PÂTISSERIE

1 plaque de 9 moules en silicone + un emporte-pièce en métal + une maryse en silicone en forme de bonhomme pour amuser et régaler les enfants ! (four 220°C)

Des moules aux formes amusantes et de mini ustensiles de chef pour faire découvrir aux enfants la cuisine. Avec la valisette, demouler les pâtisseries sera un vrai jeu d'enfant !

Elle comprend 1 moule bonhomme,6 moules à muffins, 2 spatules et 6 emporte-pièces.

connectez-vous sur… www.pgpshop.fr

Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP

Prochain numéro

DÈS LE 12 DÉCEMBRE

CONVIVIAL ET SUCCULENT

SPÉCIAL BUFFETS ET APÉROS DÎNATOIRES

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Photo de Cyril Lignac : Greg Soussan, Studio/Rivière/Nurra/Presse Citron/Roulier Turiot/Carnet/Sucré Salé. P 3 : Viel/Sucré Salé. P 6 : Benoît Linero, DR. P 10-11 : AdrianHillman/iStockphoto, Viktor/Ingo Bartussek/Jürgen Fälchle/Fotolia. P 12-13 : iStockphoto/Thinkstock, manipulateur/cook_inspire/alain wacquier/Fotolia, Kivoart/iStockphoto. P 14-15 : Ivinst/iStockphoto, FOOD-micro/mariec31/Pixel & Création/Fotolia. P 16-17 : togoshi/iStockphoto, ODG/Jérôme Romé/Kab-vision/Fotolia. P 18-19 : Sopexa, APRODEC/P. Murati. P 20-21 : Sopexa, Luigo Sforzellini/Enrico Einaudi. P 24-25 : Dieterlen/Sucré Salé. P 26-27 : Nurra/Studio/Rivière/Sucré Salé. P 28-29 : Marielle/Roulier/Turiot/Studio/Sucré Salé. P 30-31 : Nurra/Rivière/Studio/Roulier/Turiot/Studio/Sucré Salé. P 34-35 : Studio/Nurra/Sucré Salé, Jarry/Saveurs/Sunray Photo. P 36-37 : Jarry/Saveurs/Sunray Photo, B. Radvaner/Volailles Fermières/Label Rouge. P 38-39 : Studio/Nurra/Sucré Salé, Jarry /Saveurs/Sunray Photo, B. Radvaner/Volailles Fermières/Label Rouge. P 42-43 : Marielle/Sucré Salé, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, Patricia Kettenhofen/Elle & Vire. P 44-45 : B. Radvaner/Volailles Fermières/Label Rouge, Laurent Rouvrais Maizena, J.C. Amiel/M. Leteuré/Julien Duboue/Qualité Landes. P 46-47 : Marielle/Sucré Salé, Patricia Kettenhofen/Elle & Vire, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, Laurent Rouvrais/Maizena, B. Radvaner/Volailles Fermières/Label Rouge. P 50-51 : Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo, Nurra/Rivière/Sucré Salé. P 52-53 : Presse Citron/Studio/Carnet/Sucré Salé. P 54-55 : Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo, Nurra/Rivière/Presse Citron/Studio/Carnet/Sucré Salé. P 58-59 : Guedes/Saveurs/Sunray Photo. P 60-61 : Chris Court Photography/Sucré Salé, Marcolini 2013, Guedes/Saveurs/Sunray Photo. P 62-63 : Guedes/Saveurs/Sunray Photo, Chris Court Photography/Sucré Salé. P 66-67 : Eric Reithler/Saupiquet, vgstudio/Fotolia. P 68-69 : Eric Reithler/Saupiquet, iStockphoto/Thinkstock. P 70-71 : vgstudio/sarsmis/Fotolia. P 74-75 : Franck Monéger/Hélène Imbertèche, Saint-Jean. P 76-77 : Syndicat National de la Confiserie, Collective des Apéritifs à croquer. P 78-79 : Cidil, Y. Bagros/L. du Tilly/Clémentine de Corse IGP. P 80-81 : PL. Viel/V. Drouet/Qualité Landes, C. Iwanon/C. Fourcade/Qualité Landes. P 82-83 : Distriborg/G. Béguin/B. Richard/G. Paré, Caprice des Dieux. P 84-85 : B. Radvaner/Grand Hotel des Thermes, Béghin-Say. P 86-87 : P.L. Viel/V. Drouet/Qualité Landes, Compagnons du goût. P 91 : Jupiterimages. P 94-95 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 97 : Manquillet/P. Winfield/Comité Régional de Tourisme de Champagne-Ardenne, iStockphoto/Thinkstock. P 98 : Comité Régional de Tourisme de Champagne-Ardenne, V. Ribaut/Les Studios Associés/CNIEL, Brad Pict/Fotolia. Remerciements : Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière (CNIEL). Toutes les photos de Cyril Lignac sont réalisées par Greg Soussan. Encart des fiches recettes région Champagne-Ardenne : T. Caron, Desgrieux/Viel/Fondacci/Markezana/Studio/Carnet/Sucré Salé, Bruno Gouhouny, Infocharcuteries.

CARNET LECTRICES

Page 32-33, 40, 48,56-57,64 - Les coups de cœur

- **Alinéa :** www.alinea.fr
- **Ambiance & Styles :** www.ambianceetstyles.com
- **Baobab Collection :** www.baobabcollection.com
- **Beauvillé :** www.beauville.com
- **Cocktail Scandinave :** www.cocktail-scandinave.fr
- **Coming B. :** www.comingb.fr
- **Conforama :** www.conforama.fr
- **Côté Table :** www.cote-table.com ou 05 56 69 68 68
- **Du Bout du Monde :** 03 23 65 63 68
- **E. Leclerc :** www.e-leclerc.com
- **Equinox :** 05 62 66 89 78
- **Galeries Lafayette :** www.galerieslafayette.com
- **Habitat :** www.habitat.fr
- **Iitala chez BHV :** www.bhv.fr
- **La Cabane de l'Ours :** www.lacabanedelours.com
- **Le Creuset :** www.lecreuset.com
- **Le Grand Comptoir :** www.legrandcomptoir.com
- **Maisons du Monde :** www.maisonsdumonde.com
- **Sabre :** www.sabre.fr ou 01 30 09 50 00
- **Westwing :** www.westwing.fr

PAGES 97-98 - Le tour de France des terroirs

- **Comité régional du tourisme de Champagne-Ardenne :** 50 avenue du Général Patton, 51013 Châlons-en-Champagne. Tél. : 03 26 21 85 80 et www.tourisme-champagne-ardenne.com

Gourmand

16 du Dôme, 92100
Boulogne-Billancourt - Tél. 01 45 19 59 59

RÉDACTION
COM'Presse: 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition: Marie de La Forest
Directrice de la rédaction: Catherine Moreau
Rédactrice en chef: Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe: Magalie Collin
Directeur artistique: Jérémy Hiro
Chef de studio: Alain Adone
Rédacteurs-graphistes: Thomas Duno, Heydi Falchetto Nicolas Mir, Sébastien Pelegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction: Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction: Samuel de Cardaillac, Elisabeth Patry, Eve Scholtes, Amanda Schrepf
Rédactrice en chef photo: Caroline Quinart
Service photo: Carole Hiro, Mathilde Loncle

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur général adjoint marketing et ventes: Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes: Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes: Élisabeth Herzog
Responsable promotion: Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45
Directrice commerciale adjointe: Martine El Koubi
(Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité: Thierry Flamand
(Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)
Responsables de clientèle: Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr), Sabine Surget (Tél. 01 73 05 64 05 ssurget@prismamedia.com), Anne-Charlotte Masseau Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Responsable commerciale exécution: Chrystelle Roblette (Tél. 01 73 05 64 02, croblett@initial-regie.fr)

DIRECTION
Directeur général: Gautier Normand
DRH et directeur juridique: Richard Karacian
Éditrice: Stéphanie Hauville
Coordination éditoriale: Nathalie Grivot
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION : Bruno Mattlat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

GOURMAND est édité par
PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
au capital de 4 500 000 €
Actionnaire : Reworld Media
16 rue du Dôme 92100 Boulogne-Billancourt
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION: Pascal Chevalier

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Contrôlée 2012
Audience mesurée par AUDIPRESSE

ABONNEMENTS
03 44 62 52 27

Rencontre gourmande

LE TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

Gourmand vous embarque dans un périple qui vous fait découvrir les spécialités de toutes les régions de l'Hexagone. Des recettes en fiches cartonnées et détachables, à collectionner au fil des numéros.

19e étape de notre voyage : **La Champagne-Ardennes, un terroir qui fait des bulles : *p. 97***

Prochaine étape **Île de France**

Anciens numéros

Complétez vite votre collection

Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

Gourmand

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...

N°267

N°268

N°269

N°270

N°271

N°272

N°273

N°274

N°275

N°276

N°277

N°278

N°279

BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique – Anciens Numéros – B 945 – 60643 Chantilly cedex

Je commande les anciens numéros **au prix de 3,90 €** par exemplaire commandé, **frais de port inclus*** :

❑ 267 x..... ❑ 268 x..... ❑ 269 x..... ❑ 270 x..... ❑ 271 x.....
❑ 272 x..... ❑ 273 x..... ❑ 274 x..... ❑ 275 x..... ❑ 276 x.....
❑ 277 x..... ❑ 278 x..... ❑ 279 x.....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de .....€ par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|

(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

ANVP281

Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Téléphone : .....

e-mail : .....

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

* Valable en France métropolitaine uniquement

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications grand public et de ses partenaires

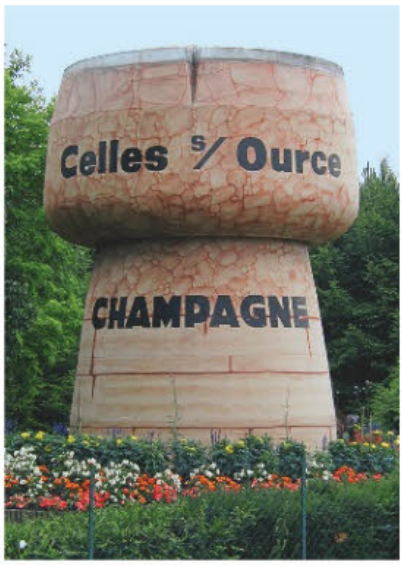
*(source DSH : OJD 2010/2011 : ventes au numéro cumulées sur une année)

Par Henri Yadan

LA CHAMPAGNE ET LES ARDENNES

Un terroir qui fait des bulles

Célébrée pour ses vins effervescents que le monde entier nous envie, la région champenoise est aussi la terre d'accueil de l'andouillette de Troyes labellisée AAAAA, du jambon des Ardennes, des truffes de Haute-Marne et du biscuit rose de Reims.



Le village de Celles-sur-Ource vous invite, avec ce maxi bouchon, à découvrir la route du champagne et à déguster toutes les richesses culinaires et vinicoles de la région Champagne-Ardenne.

Reims qui a vu défiler dans sa cathédrale tous les titulaires de la couronne de France est la porte d'entrée gourmande de la Champagne. Sa gastronomie s'exprime à travers de fines asperges, le lentillon rosé au goût sucré, la boulette de Bussy, un surnom donné à un navet cuisiné en légume comme en dessert, les escargots des Grands Crus, le boudin blanc de Rethel, du vinaigre de marc, une moutarde fine de couleur jaune paille, la tourte au boudin blanc et le pâté en croûte dont la viande est marinée au vin blanc. On y voue un culte à la dinde rouge, à la bière ardennaise et à la potée champenoise qui redonne de la vigueur aux vendangeurs. À Sainte-Menehould, les Champenois sont fiers des saveurs des pieds de porc roulés dans la chapelure puis dorés au four, dont la chair onctueuse et les os se dégustent jusqu'à la moelle. Amateurs de fromages, vous serez aux anges. Les spécialités fromagères locales puissantes en arômes s'appellent maroilles de Thiérache, chaource et langres.

DÉGUSTATIONS AU CŒUR DES VIGNOBLES CHAMPENOIS

En Champagne-Ardenne, impossible de résister aux plaisirs sucrés. À commencer par le biscuit rose rémois de la maison Fossier ou les nonettes, des boules de pain d'épices garnies de confiture et recouvertes d'un glaçage. Des fours sortent la galette au sucre garnie de crème, le mollet et le burdin, des gâteaux en forme de brioche, sans oublier le gomichon, une poire couverte de pâte et cuite au four. Pour finir en douceur, on s'offre des caisses de Wassy, une meringue à l'amande appréciée par Marie Stuart.

Après avoir admiré ce chef-d'œuvre de l'art gothique qu'est la cathédrale des sacres à Reims, il vous faudra découvrir les trésors sucrés et salés de la gastronomie ardennaise et champenoise.

Caisse de Wassy, maroilles, nonettes ou tarte au sucre ? C'est selon votre bon plaisir. À déguster ou à emporter.

Le bon PRODUIT du coin

LE BISCUIT ROSE

Originaire de Reims, le biscuit rose dont la création remonte au XVII[e] siècle doit sa teinte rosée au carmin, un colorant naturel. Poudré et croquant, invitez-le en fin de repas à votre table, il n'a pas son pareil une fois trempé dans une flûte de champagne.

Découvrez aussi la région autour du vin des fêtes et des victoires, qui vieillit lentement dans des crayères médiévales. Blanc de blancs, sec, demi-sec, brut, rosé, à chacun sa préférence. On vous enseignera l'art de boire ce divin nectar à Hautvillers, village où naquit Dom Pérignon, avant de vous lancer, à Aÿ, dans la découverte pédestre du monde secret du champagne. À quelques encablures de là, ne manquez pas de parcourir les Champs-Élysées d'Épernay, une avenue prestigieuse où se succèdent de somptueux hôtels particuliers portant les noms de Ruinart, Moët & Chandon et Perrier-Jouet. De bonnes adresses pour se constituer une cave…

Les boudins blancs de volaille Le Gaulois

Le Gaulois, marque leader dynamique sur le marché, lance pour Noël 2013 une nouveauté : les miniboudins nature, présentés dans une barquette de 10 pièces.

L'hiver sera chaud avec les hots cocktails by Loïc Raison !

Le Hot Cocktail Brut : une création gourmande à base de compote de pomme chaude, et surprenante avec des blancs d'œufs montés façon chantilly, qui donnent au cidre brut Loïc Raison une tournure hot dans tous les sens du terme !

Préparation : Dans une casserole, faites chauffer un peu de compote de pomme maison. Disposez dans le fond d'un verre à cocktail 3 cuillerées à soupe de compote chaude. Allongez de 6 cl de cidre Loïc Raison brut. À l'aide d'un siphon de cuisine, mélangez 7 blancs d'œufs et 10 cl de sirop de pain d'épices afin d'en faire une espuma. Nappez la préparation de ce mélange. Enfin, râpez un peu de noix de muscade sur l'espuma. Dégustez le cocktail tiède.

Le Creuset révolutionne l'univers de la cuisine !

La célébrissime marque de cocottes en fonte crée l'événement en proposant une nouvelle collection d'ustensiles naturellement tendance. Authentique et raffinée, la nouvelle collection « Mate à Croquer » s'accordera parfaitement à tous les styles d'intérieur.

Très élégante, elle apporte douceur et sérénité pour un retour à des univers chaleureux, authentiques et naturels. Elle se décline dans un grand nombre de modèles et d'accessoires : cocottes en fonte, plats en céramique, spatules en silicone…

- **Cocotte en céramique coton 14 cm : 32,90 €**
- **Spatule cuillère silicone Pro : 17,90 €**
- **Pour plus d'informations : www.lecreuset.fr**

Cassegrain réinvente les recettes traditionnelles du monde

Cassegrain innove et lance une nouvelle gamme de légumes cuisinés du monde.

Légumes compotés pour couscous, épices douces et raisins secs : de délicieux légumes gourmands compotés dans une sauce riche en saveurs pour accompagner l'un des plats préférés des Français.

Idée gourmande : délicieux servis avec une fine semoule et parsemés de graines de sésame grillées.

- **Poids net : 375 g**
- **PVC : 3,45 €**
- **Disponible dès septembre 2013**
- **Rayon Conserves de légumes**

Jaillance

signe les plus belles bulles de France

Clairette de Die

« Unique et pétillante, mes notes fruitées sont surprenantes ! »

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

La Clairette de Die existe aussi en bio*

*Vin biologique certifié par FR-BIO-01

HIGHCO SHOPPER – JAILLANCE : RCS ROMANS 301 193 298 00017 – Crédits photo : Georges Fleyols (coupe) et Marc Abed (bouteille).

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION